

**VAASAN YLIOPISTO**

**JOHTAMISEN YKSIKKÖ**

Päivi Uusi-Pohjola

**JALKAPALLOHARRASTUKSEN VAIKUTUKSET LASTEN JA NUORTEN  
HYVINVOINTIIN**

Kustannusten muutokset pallokoulusta junioritoimintaan

Sosiaali- ja terveyshallin-  
totieteet  
pro gradu -tutkielma

**VAASA 2020**

|   |    |
|---|----|
| <b>Sisällys</b>   |    |
| <b>Kuvio- ja taulukkoluetelo</b>                                    | 2  |
| <b>Tiivistelmä</b>  | 3  |
| <b>1. JOHDANTO</b>  | 4  |
| <b>2. HYVINVOINTI KOKONAISUUTENA</b>                                | 7  |
| 2.1. Hyvinvoinnin määritelmä  | 7  |
| 2.2. Sosiaalinen hyvinvointi  | 12 |
| 2.3. Psyykkinen ja fyysinen hyvinvointi                             | 13 |
| 2.5. Lasten ja nuorten hyvinvointi                                  | 15 |
| <b>3. LIIKUNTA JA HYVINVOINTI</b>                                   | 17 |
| 3.1. Liikuntaharrastuksen vaikutus lasten ja nuorten hyvinvointiin  | 19 |
| 3.2. Urheiluseuratoiminta lasten ja nuorten liikkumisen edistämässä | 22 |
| 3.3. Jalkapallo harrastuksena                                       | 25 |
| <b>4. TUTKIMUSMENETELMÄT JA AINEISTOT</b>                           | 27 |
| 4.1. Tutkimuskohteen kuvaus   | 27 |
| 4.2. Tutkimusaineisto ja menetelmät                                 | 28 |
| <b>5. TUTKIMUKSEN TULOKSET</b>                                      | 32 |
| 5.1. Haastatteluaineiston analyysi                                  |    |
| 5.1.1. Jalkapallo harrastuksena                                     | 32 |
| 5.1.2 Jalkapalloharrastuksen kustannukset                           | 34 |
| 5.1.3. Harrastustoiminnan vaikutukset lapsen hyvinvointiin          | 39 |
| 5.2. Kustannusinformaation analyysi                                 | 41 |
| <b>6. JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA</b>                                | 48 |

|                |    |
|----------------|----|
| <b>LÄHTEET</b> | 53 |
|----------------|----|

## **LIITTEET**

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Liite 1. Haastattelukysymykset | 52 |
|--------------------------------|----|

## **KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO**

Kuva 1: Hyvinvoinnin kolme ulottuvuutta Erik Allardtin mukaan

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Kuva 2. VPS Junioreiden arvot | 28 |
|-------------------------------|----|

**VAASAN YLIOPISTO****Johtamisen yksikkö**

|                              |  |                      |
|------------------------------|--|----------------------|
| <b>Tekijä:</b>               | Päivi Uusi-Pohjola   |                      |
| <b>Pro gradu -tutkielma:</b> | Jalkapalloharrastuksen vaikutukset lasten ja nuorten hyvinvointiin |                      |
| <b>Tutkinto:</b>             | Hallintotieteiden maisteri   |                      |
| <b>Oppiaine:</b>             | Sosiaali- ja terveyshallintotiede                                  |                      |
| <b>Työn ohjaaja:</b>         | Pirkko Vartianen   |                      |
| <b>Valmistumisvuosi:</b>     | 2020   | <b>Sivumäärä: 58</b> |

---

Tämä pro gradu –tutkielma tutkii liikuntaharrastuksen vaikutusta lasten ja nuorten hyvinvointiin. Tutkimuksessa pyrittiin selvittämään liikuntaharrastuksen vaikutuksia lasten ja nuorten hyvinvointiin jalkapalloharrastuksen näkökulmasta. Lisäksi selvitettiin jalkapalloharrastuksen kustannuksia ja niiden muutoksia ja vaikutuksia harrastamisen jatkamiselle.

Tutkimuksen teoriapohja muodostettiin hyvinvoinninteorian pohjalta. Hyvinvointia tutkittiin paitsi yleisellä tasolla mutta myös varsinkin liikunnan merkitykseen hyvinvoinnin muodostumiseen.

Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena ja käytetty tiedonhankintamuoto oli teemahaastattelu. Tutkimusta varten haastateltiin yhdeksää jalkapalloa harrastavan lapsen ja nuoren vanhempaa. Haastatteluihin valittiin Vaasan palloseurassa jalkapalloa harrastavien lasten ja nuorten vanhempia. Haastateltavat valittiin Vaasan palloseuran toimesta. Haastattelut toteutettiin puhelinhaastatteluna ja kaikki haastattelut nauhoitettiin ja kirjoitettiin auki. Haastatteluista syntyi yli kaksikymmentä sivua litteroitua aineistoa.

Tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että jalkapallon harrastaminen tuo lapselle ja nuorelle hyvinvointia monelta näkökulmalta katsottuna. Vanhempien näkemys oli, että tärkein hyvinvoinnin osa-alue harrastuksesta saatuna on sosiaalinen ja psyykkinen vaikutus lapsen ja nuoren elämään. Tärkeää on saada yhteenkuulumisen tunne ja oppia sosiaalisia vuorovaikutustaitoja. Harrastuksen myötä lapset ja nuoret oppivat toimimaan ryhmässä ja kaveripiiri muotoutuu samanhenkisistä, terveet elämäntavat omaavista lapsista ja nuorista.

Lisäksi tutkimuksesta käy ilmi, että vaikka harrastuskustannukset nousevat, ollaan niistä valmiita maksamaan, mikäli lapsi ja nuori saa harrastaa hyvämaineisessa seurassa ja saa ammattitaitoista valmennusta. Lisäksi turvallisuudesta ja hyvistä harjoitusolosuhteista ollaan valmiita myös maksamaan.

**AVAINSANAT:** hyvinvointi, jalkapallo, liikuntaharrastus

## 1. JOHDANTO

Liikunta ja urheilu ovat suomalaisten lasten ja nuorten suosituimpia vapaa-ajan harrastuksia. Suomalaisessa yhteiskunnassa urheilulla on vahva kulttuurinen ja arvostettu asema ja urheiluharrastuksella on katsottu olevan jopa kasvatuksellinen asema. (Hakkarainen, Jaakkola, Kalaja, Lämsä 2009: 15-17.) Lasten ja nuorten liikkuminen voidaan organisoida monella eri tavalla. Liikuntaa voidaan harrastaa omatoimisesti, koululiikuntana, kunnan harrastetoimintana tai urheiluseurojen järjestämänä. Urheiluseurojen toiminta on yleishyödyllistä yhdistystoimintaa. (Hakkarainen ym. 2009: 27-28.) Urheiluharrastus sinänsä ei kasvata hyvään tai pahaan, vaan vaikutukset riippuvat siitä, miten vuorovaikutustilanteet on järjestetty. Lapset liikkuvat luonnostaan runsaasti ja keskinäinen kilpailu on lapsille tunnusomaista. (Pyykkönen, Telama & Juppi 1989: 55.)

Säännöllisesti liikkuvilla on osoitettu olevan pienempi vaara sairastua kuin fyysisesti passiivisilla. Mitä pidempikestoista ja säännöllisempää liikunnan harrastaminen on, sitä parempi terveysvaikutus sillä on todettu olevan. (Fogelholm & Vuori. 2005: 11-13.) Säännöllinen liikunta ylläpitää tai tuottaa suotuisaa mielialaa. Säännöllisen liikunnan uskotaan suojaavan mielialaa ja helpottavan koettua stressiä kuormittavissa elämäntilanteissa. Myös ärtyneisyys ja muut psyykkisen kuormittavuuden tekijät vähenevät säännöllisellä liikunnalla. Liikunta vaikuttaa ihmiseen kokonaisvaltaisesti, jolloin sen vaikutukset näkyvät sekä fyysisessä, psyykkisessä että sosiaalisessa hyvinvoinnissa.

Liikuntaa pidetään hyvänä harrastuksena paitsi terveydellisistä syistä, mutta myös ennalta ehkäisevässä mielessä. Liikuntaharrastus suojelee ja varjelee nuoria ns. huonoista ajanvieteistä. Eikä ole myöskään syytä unohtaa liikunnan sosiaalistavaa vaikutusta. Erityisesti joukkuelajeissa korostuvat sosiaaliset vaikutukset. Joukkueessa joukkueovereiden huomioonottaminen sekä sääntöjen ja toimintatapojen oppiminen ovat olennainen osa harrastamista. Liikunta on nuorille merkittävä sosiaalisen toiminnan muoto ja sosiaaliset kontaktit ovat heille tärkeitä. Lapset ja nuoret haluavat olla yhdessä ystävien kanssa ja haluavat kokea olevansa tärkeitä joukkueelle ja haluavat kokea onnistumisen iloa yhdessä joukkuekavereiden kanssa. (Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124, 2000: 55-58.)

Ohjattuna toimintana järjestetty harrastustoiminta ei koskaan ole ilmaista. Urheiluharrastuksen kokonaiskustannukset harrastajille muodostuvat välittömistä ja välillisistä kustannuksista. Välittömiä kustannuksia ovat välttämättömät välineet ja tekstiilit, pakolliset seuramaksut sekä ohjaus- ja kilpailutoiminnan kustannukset. Välillisiä kustannuksia puolestaan ovat esimerkiksi matkakustannukset, majoituskustannukset sekä muut sekalaiset kustannukset. Onko harrastuskustannuksia mahdollista alentaa ja mistä ollaan valmiita tinkimään? Kustannuksia pohdittaessa tulee ottaa huomioon myös turvallisuus ja valmennuksen laatu, sekä muut koetut hyvinvointia edistävät vaikutukset.

Tässä tutkielmassa tarkastellaan jalkapalloharrastuksen kustannuksia sekä jalkapallon harrastamisen vaikutuksia lapsen hyvinvointiin vanhempien kokemusten ja tuntemusten pohjalta. Hyvinvoinnin määritelmä on hyvin laaja ja se voidaan kokea hyvin eri tavalla. Vanhempien kokemukset hyvinvoinnista ja tahtotila tavoitella lapsilleen parasta, kustannuksista välittämättä, pyritään selvittämään haastattelun avulla. Tarkoituksena on selvittää nimenomaan jalkapalloharrastuksen kustannusten muutoksia ja Vaasan Palloseurassa jalkapalloa pelaavien lasten vanhempien kokemuksia jalkapallon harrastamisen vaikutuksista lapsensa hyvinvointiin. Haluan selvittää kokevatko vanhemmat saavansa vastinetta rahoilleen ja näin ollen ovat valmiita kustannukset kestämaan.

Tutkimuksessa keskitytään 10-18 vuotiaisiin Vaasan palloseuran jalkapalloharrastajiin. Tämä raja on tehty lähinnä sen vuoksi, että seuran omien tietojen mukaan tätä ryhmää nuoremmilla harrastuskustannukset ovat pysyneet lähes vakiona. Ja toisaalta jo useamman vuoden harrastustoiminnassa mukana olleilla on enemmän näkemystä kustannusten muuttumisesta. Tutkimus jakautuu kolmeen osaan: aluksi tarkastellaan teoreettisesti hyvinvointia ja jalkapallon harrastamista seuratoiminnassa. Seuraavaksi analysoidaan kustannuksia sekä vanhempien haastatteluja. Tämän jälkeen seuraavat tutkijan tulkinnat ja johtopäätökset tuloksista.

Aiheesta on tehty tutkimuksia aikaisemminkin, useammastakin eri näkökulmasta. Esimerkiksi Opetus- ja kulttuuriministeriö on julkaissut tutkimuksen lasten ja nuorten lii-

kuntaharrastusten kustannuksista. Harrastusten kustannuksista on tehty erilaisia selvityksiä ja raportteja, esimerkiksi vertailua eri lajien harrastuskustannuksista. Eri urheiluseurat ovat myös tehneet selvityksiä harrastuskustannuksista sekä niiden muutoksesta.

### Tutkimuskysymykset

- 1. Millainen merkitys jalkapalloharrastuksella on lasten ja nuorten hyvinvointiin?*
- 2. Miten jalkapalloharrastuksen kustannukset ovat muuttuneet vuosien 2012-2017, jalkapalloa harrastavien lasten vanhempien kokemuksen mukaan?*

## 2. HYVINVOINTI KOKONAISUUTENA

Määritelmänä hyvinvointi on hyvin laaja-alainen ja se muodostuu useista osa-alueista. WHO:n määritelmän mukaan terveys on täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila. Hyvinvointi merkitsee erilaisia asioita ihmisille elämänsä eri vaiheissa.

### 2.1. Hyvinvoinnin määritelmä

Pystyäkseni vastaamaan asettamaani tutkimuskysymykseen koskien jalkapalloharrastuksen vaikutuksia lasten ja nuorten hyvinvointiin, tulee ensin tarkastella mitä hyvinvoinnilla tarkoitetaan ja mitkä asiat ovat vaikuttamassa ihmisten hyvinvointiin. Hyvinvoinnin laaja-alaista käsitettä avataan seuraavissa kappaleissa. Pohdittaessa hyvinvointia ja mikä on tärkeää hyvinvoinnissa, pyritään rajaamaan perusteita hyvinvoinnin käsitteestä. Hyvinvoinnille ei voida antaa yhtä tyhjentävää määritelmää, eikä hyvinvoinnin määritelmää voida perustaa pelkästään ihmisten ilmaisemiin arvostuksiin ja toivomuksiin, vaan tulee ottaa huomioon myös yhteiskunnan mahdollisuudet toteuttaa nämä toivomukset ja ihanteet. Hyvinvointi tarkoittaa eri ihmisille eri asioita ja ihminen suhteuttaa oman hyvinvointitavoitteensa yleensä ympäristöönsä. Myös eri-ikäisille ja eri puolilla maailmaa asuville hyvinvoinnin ja hyvän elämän merkitys on hyvin erilainen. Hyvinvoinnin käsite on vaikeasti määriteltävissä ja se on tietyllä tavalla hyvin epämääräinenkin. (Hjerppe 2011: 210–221.) Olennaista hyvinvoinnin käsitteessä on sen kytkeytyminen yhtäältä yhteiskunnan rakenteellisiin tekijöihin ja toisaalta ihmisen toimintaan. Viime kädessä kansalaisten hyvinvointi on mittari sille, että yhteiskuntakin voi hyvin. (Niemelä 2010: 16.)

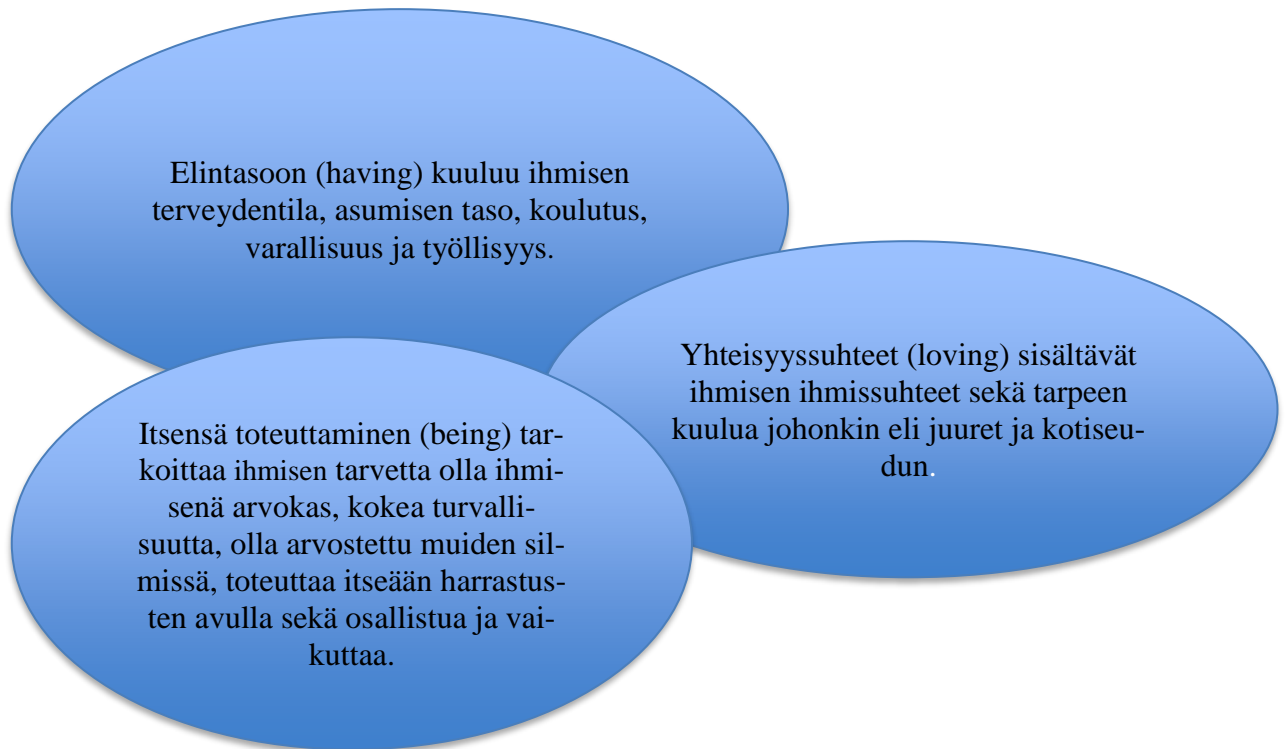
Hyvinvointia määriteltäessä ei useinkaan ole tarvetta täsmentää, mitä hyvinvoinnilla tarkoitetaan, koska voimme olettaa, että keskustelukumppani ymmärtää käsitteen samalla tavalla kuin miten me itse sen ymmärrämme. Käsitteellä on kuitenkin monia eri merkityksiä. Hyvinvointi on yksilöllinen kokemus ja se kattaa kaiken sen, mikä on hyvää elämää yksilölle ja hyvinkin erilaisista lähtökohdista olevat ihmiset voivat olla tyytyväisiä



tai tyytymättömiä elämäänsä. Hyvinvointi-käsite viittaa suomen kielessä sekä yksilölliseen hyvinvointiin että yhteisötason hyvinvointiin eli sosiaaliseen hyvinvointiin. Hyvinvoinnin osatekijät puolestaan jaetaan yleensä kolmeen ulottuvuuteen, nämä ulottuvuudet ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi ja koettu hyvinvointi tai elämänlaatu. Hyvinvointiin liittyvät toimeentulo, terveys, ihmissuhteet ja osallisuus, ympäristö, arvonanto ja oikeudenmukaisuus yhteisössä sekä mielekäs tekeminen. Fyysisestä kunnosta huolehtimalla edistetään myös psyykkistä hyvinvointia ja harrastustoiminnalla voidaan edistää sosiaalista hyvinvointia. (Vaarama, Moiso & Karvonen 2010: 10–12.) Hyvinvointi on osa terveyden monimutkaista käsitettä. (Reivinen & Vähäkylä 2012: 9.)

Erik Allardt on määritellyt hyvinvointia tarvekäsitteen avulla, jonka mukaan hyvinvointi on tila, jossa ihmisellä on mahdollisuus saada keskeiset tarpeensa tyydytetyiksi. Tarvekäsitteen avulla hyvinvointia määriteltäessä, määräytyy hyvinvoinnin aste tarpeentyydytyksen asteesta. Tarpeet ja siten myös hyvinvointi tulee todeta empiirisesti. (Allardt 1976: 13–24.) Allardtin mukaan hyvinvoinnilla on kolme ulottuvuutta. Nämä ulottuvuudet ovat: elinolot ja elintaso (having), yhteisöön liittyvät suhteet (loving) sekä mahdollisuudet toteuttaa itseään ja olla arvostettu (being). Jokaiseen luokkaan liittyy useita osatekijöitä, joiden avulla hyvinvointia voidaan tarkastella eri näkökulmista. Kolmeen ulottuvuuteen liittyvät perustarpeet liittyvät hyvinvointiin seuraavasti:

Suomessa hyvinvointikäsitteen määritteli Erik Allardt vuonna 1976 pohjoismaisessa hyvinvointitutkimuksessa. Määritelmä on siitä asti ollut käytetyin hyvinvoinnin kuvaaja. Allardtin määritelmä perustuu ihmisen perustarpeisiin, joiden on tultava tyydytetyiksi, jotta ihminen voisi hyvin. Allardtin mukaan hyvinvointia voidaan tutkia havainnoimalla objektiivisesti ihmisen sosiaalisia suhteita sekä niitä oloja, joissa ihminen elää. Hyvinvoinnin määrittelemiseen tarpeiden pohjalta vaikuttaa paikka, jossa elää sekä aika, jota elää, sillä kun olosuhteet muuttuvat, tulee hyvinvoinnin kannalta eri tarpeita täytettäväksi. Allardtin mukaan hyvinvoinnilla on kolme ulottuvuutta: elinolot ja elintaso (having), yhteisöön liittyvät suhteet (loving), sekä mahdollisuudet toteuttaa itseään ja olla arvostettu (being). Kuhunkin luokkaan liittyy useita osatekijöitä. Näiden osatekijöiden avulla hyvinvointia voidaan tarkastella eri näkökulmista. Kolmeen ulottuvuuteen liittyvät perustarpeet liittyvät hyvinvointiin seuraavasti:



Kuva 1: Hyvinvoinnin kolme ulottuvuutta Erik Allardtın mukaan.

Jotta ihminen voisi voida hyvin, tulee kaikki hyvinvoinnin osa-alueet olla tyydytettyinä sopusoinnussa keskenään. Tarpeiden tyydytyksen ja hyvinvoinnin asteen välinen suhde on hyvin monimutkainen. (Auvinen 1992: 57–58.)

Abraham Maslow loi 1940-luvulla julkaistun tarvehierarkian, joka perustuu niiden tarpeiden olemassaoloon, jotka vaikuttavat jokaiseen yksilöön. Maslow esitti teoriansa visuaalisesti pyramidia käyttäen, ja siksi hänen teoriansa tunnetaan myöskin Maslow`n pyramidina. Hän esitti, hoitotieteellisessä kirjallisuudessa yleisesti käytetyn luokitusteorian, jonka mukaan tarpeet voidaan jakaa viiteen luokkaan. Myöhemmin Maslow uudisti teoriansa käsittämään seitsemän perustarveluokkaa. Näissä kahdessa teoriassa on kysymys saman asian eri ilmaisumuodoista. Maslow`n tarvehierarkiassa on kysymys hierarkisuudesta, tarpeiden toteuttamisella on tietty prioritetijärjestys. Alempana olevien tarpeiden tyydyttäminen pyritään takaamaan ensimmäisenä ja vasta sen jälkeen voidaan huomio siirtää ylempiin tarpeisiin. Seitsemän perustarvetta Maslow`n mukaan ovat: 1) fysiologiset tarpeet, 2) turvallisuuden tarpeet, 3) johonkin kuulumisen sekä hyväksytyksi tulemisen tarpeet, 4) itsekunnioituksen ja itsensä arvostamisen tarpeet, 5)

tarve itsensä toteuttamiseen, 6) kognitiiviset tarpeet sekä 7) tarve esteettisyyteen, kauneuteen, järjestykseen ja symmetrisyyteen. (Maslow 1970.)

Henkilökohtainen hyvinvointi voidaan jakaa positiiviseen ja negatiiviseen vaikutukseen sekä tyytyväisyyteen elämässä. Henkilön kokemat positiiviset tunteet, esimerkiksi innostuneisuus ja aktiivisuus nähdään positiivisina vaikutuksina. Positiiviset tunteet kertovat ihmisen kokeneen hyvinvointinsa kannalta jotain suotuisaa. Ne myös kertovat ihmisen järjestelmän rakenteiden järjestyksestä ja toimintavalmiudesta. Hermostuneisuus, viha ja ahdistuneisuus taas ovat negatiivisia vaikutuksia. Negatiiviset vaikutukset kertovat hyvinvoinnin eli tuloksellisen toiminnan häiriöstä. Positiivisia ja negatiivisia vaikutuksia ei kuitenkaan nähdä toistensa vastakohtina. Negatiivisten ilmiöiden puuttuminen, voidaan nähdä yksilön kannalta hyvinvointina. Hyvinvoinnin eri osatekijät voivat olla itseisarvo sinänsä, mutta voivat toimia myös resursseina hyvään elämään. (Martin & Huebner 2007: 201.)

Kokonaisvaltaista hyvinvointia määriteltäessä ihminen nähdään kokonaisuutena, jonka hyvinvointi koostuu sosiaalisesta hyvinvoinnista, psyykkisestä hyvinvoinnista ja fyysisestä hyvinvoinnista. Näiden osa-alueiden kokonaisvaltainen huomioiminen on kestävä hyvinvoinnin perusta. Kaikkia osa-alueita tulee huomioida, että voidaan saavuttaa kokonaisvaltainen hyvinvointi. Kokonaisvaltaisesti hyvinvoivan ihmisen katsotaan olevan terve ja kykeneväinen selviytymään pienistä ja suurista elämän kriisesistä sekä kestävän stressi- ja muutostilanteita. (Leskinen Tomi, Hult Hanna-Maria. 2010: 29.) Jokainen voi miettiä mikä tekee juuri hänen elämänsä mielekkääksi ja mitä toimia tulee tehdä saavuttaakseen mielekkään, hyvän elämän. Elämässä kaikki ei kuitenkaan aina suju suunnitelmien mukaan ja hyvinvoinnin ylläpitämiseksi tuleekin hyväksyä ja sopeutua muutokset tapahtuneiksi. Hyvinvoinnin osatekijät vaikuttavat paljon toisiinsa ja niiden avulla voidaan saavuttaa paras mahdollinen hyvinvointi arjen pyörteissä. (Leskinen & Hult, 2010: 29-30.) Hyvinvoinnin kokeminen näkyy ihmisen elämässä elämän mielekkyyden lisäksi tyytyväisyytenä elämään. (Ojanen, 2001: 75.)

Lasten ja nuorten hyvinvointiin panostamisella on kauaskantoiset vaikutukset. Lapsuus ja nuoruus määrittelevät omalta osaltaan millaisia aikuisia heistä kasvaa. Lapsia tulee kuunnella ja heidän tarpeitaan tulee täyttää, voidaksemme ymmärtää heidän elämäänsä. Tällainen lapsuuteen ja nuoruuteen panostaminen parantaa lasten ja nuorten hyvinvointia ja on sitä kautta panostus tulevaisuuteen. Panostamalla lasten ja nuorten hyvinvointiin jo varhaisessa vaiheessa vähennetään aikuisiän ongelmia ja mahdollistetaan täysipainoinen elämä. (Warin, 2010: 14–17.)

Lapsille ja nuorille on tehty erilaisia tutkimuksia liittyen vapaa-aikaan ja liikuntaan. Esi-merkkinä ”Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta”. Tässä tutkimuksessa yhtenä osa-alueena selvitettiin kuinka tyytyväisiä vastaajat ovat elämänsä. Kysymys on kovin yleisellä tasolla oleva ja mittaa Suomen kaltaisessa korkean elintason maassa pitkälti samaa asiaa kuin onnellisuus. Vaikka kysymys on kovin pelkistetty, siihen tiivistyy hyvin paljon kokemustietoa, johon ei muilla hyvinvointi-indikaattoreilla välttämättä päästä käsiksi. Kaikki elämänalueet ovat vahvasti yhteydessä siihen, miten tyytyväinen vastaaja on elämäänsä kokonaisuutena. Kaikkein vahvimmin yleiseen tyytyväisyyteen ja siten myös hyvinvointiin vaikuttavat tyytyväisyys ihmissuhteisiin sekä vapaa-aikaan. Myös terveydentilalla on voimakas yhteys yleiseen tyytyväisyyteen. (Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta, 2016: 112.)

Hyvinvoinnin mittaaminen on monimutkaista ja haasteellista hyvinvointikäsitteen monimutkaisuuden vuoksi. Koska hyvinvointi on moniulotteinen käsite, sitä ei voida mitata ainoastaan yhdellä mittarilla. Hyvinvoinnin mittaamiseen voidaan käyttää objektiivisia ja subjektiivisia mittareita. Objektiiviset mittarit ovat mitattavasta kohteesta riippumattomia ja tulokset voidaan saada väestötilastojen avulla. Subjektiiviset mittarit puolestaan ovat hankalampia, koska ne ottavat huomioon mitattavan kohteen, persoonan. Subjektiivinen hyvinvointi on riippuvainen yksilön itsensä ilmoittamasta tunteuksesta. Subjektiivisilla tuntemuksilla tarkoitetaan siis yksilön omakohtaisia tunteuksia. Kukin ihminen kokee hyvinvoinnin itselleen erilaisena ja eri asiat tärkeinä hyvinvointinsa edistämisessä ja onnellisuutensa lisäämisessä. Hyvinvoinnin mittareina voidaan käyttää esimerkiksi terveyttä, hyvänolon tuntemusta, osallistumista, kokemuksia, asuinoloja, taloudellista turvaa jne. (Watson, Emery & Bayliss, 2012: 84–86.)

## 2.1. Sosiaalinen hyvinvointi

Sosiaalisella hyvinvoinnilla voidaan tarkoittaa toisen ihmisen kunnioittamista, erilaisuuden hyväksymistä sekä yhdessä toimimista. Robert Putnamin luoman sosiaalisen pääoman käsitteen ydin on ihmisen luottamus toisiin ihmisiin ja erilaisiin instituutioihin.

Lisäksi sillä tarkoitetaan ihmisten osallisuutta erilaisissa sosiaalisissa ryhmissä sekä yhteisöissä, joihin liittyy sosiaalista vuorovaikutusta. Ylipäätään kaikki sosiaalinen kanssakäyminen on osa sosiaalista pääomaa. (Ojanen 2009: 114.)

Itsetunto ja sen kasvattaminen liittyvät olennaisesti sosiaaliseen hyvinvointiin. Itsetunto on tulosta itsensä hyväksymisestä ja luottamuksesta siihen, että on myös muiden hyväksymä. Hyvä itsetunto auttaa käsittelemään pettymyksiä ja se lisää myös elämän hallintaa. Hyvä itsetunto auttaa kaikessa sosiaalisessa kanssakäymisessä ja lisää näin myös sosiaalista hyvinvointia (Viljamaa, 2006: 10). Itseään arvostava, hyvän itsetunnon omaava ihminen löytää helpommin myös motivaation liikkumiseen ja sitä kautta mukaan sosiaaliseen toimintaan ja sitä kautta parantamaan omaa sosiaalista hyvinvointiaan. (Viljamaa 2006: 95-96.) Itsetunto ja itsensä arvostamisen eivät ole ihmisessä synnynnäisiä ominaisuuksia. Ne kehittyvät ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa ja sosiaalisissa kanssakäymisissä (Armstrong & Welsman, 1997: 215)

Sosiaalinen hyvinvointi voidaan nähdä ihmisen sosiaalisena pääomana. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisun mukaan sosiaalisella pääomalla voidaan kuvata ihmisten ja ryhmien välisiä sosiaalisia suhteita eli sosiaalisia verkostoja sekä niissä syntyvää luottamusta ja vastavuoroisuutta. Sosiaalisen pääoman on katsottu olevan yhteydessä myös ihmisen terveyteen. Sosiaaliin toimintoihin ja aktiviteetteihin osallistuvat ihmiset ja toisiinsa luottavat ihmiset tuntevat itsensä terveemmiksi kuin osallistumattomat. On todettu myös, että kuoleman riski kasvaa, mikäli sosiaalinen pääoma heikkenee (<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/sosiaalinen-paaoma>).

Sosiaaliset suhteet luovat tarkoitusta ja tavoitteita elämälle ja lisäksi ne vaikuttavat ihmisen itsetuntoon. Ihminen kaipaa luontaisesti muita ihmisiä sekä vuorovaikutteista, sosiaalista toimintaa toisten ihmisten ja yhteisöjen kanssa. Sosiaaliset verkostot ovat olennainen osa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Sosiaalisten verkostojen pysyvyys ja vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa tuottaa hyvinvointia ja voimavaroja ihmisen elämään. Nämä sosiaaliset verkostot auttavat ihmistä selviytymään elämän haasteista. Sosiaalisten verkostojen ja yhteisöllisyyden myötä sosiaalinen pääoma kehittyy ja vahvistaa

ihmisen itseluottamusta. Sosiaalisen pääoman ja riittävien resurssien avulla yksilön hyvinvoinnin on mahdollista toteutua. (Suoninen ym. 2010: 316-317.)

Sosiaalisella kanssakäymisellä uskotaan olevan jopa elinikää pidentävä vaikutus, johon vaikuttaa yhteenkuuluvuuden tunne. Harrastukset ja yhdessä tekeminen ovat vaikuttamassa tähän tunteeseen. Sosiaalisuudella ilmiönä viitataan pääsääntöisesti ryhmiin ja yhteisöihin, joissa sosiaalista toimintaa syntyy. (Kotiranta & Haaki & Niemi 2011: 241–242)

### 2.3. Psykkinen ja fyysinen hyvinvointi

Psyykkisellä hyvinvoinnilla tarkoitetaan kokemusta omasta hyvinvoinnista ja mielen tasapainosta. Psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavat monet arkiset asiat kuten uni ja lepo, ravitsemus, ihmissuhteet ja tunteet, liikunta, harrastukset ja luovuus. Yhteisöllisyys parantaa psyykkistä hyvinvointia ja siksi yhteisöllisen kulttuurin murtuminen aiheuttaa psyykkisen hyvinvoinnin heikkenemistä. Jos yhteisöjen tuki vähenee, ihminen joutuu selviämään yksin ja omillaan. Psyykkisen hyvinvoinnin ongelmat ovat muuttuneet vuosikymmenten kuluessa. Entisaikoina ihmisten elämä oli kovempaa kuin nykyään ja ihmiset kärsivät kivuista ja sairauksista enemmän kuin nykyään. Silloin ongelmat nähtiin tulevan ihmisen ulkoa tulevana sortona ja alistamisena. Nykyään taas ihmisen elämän ahdistus ja paha olo tulee ihmisen sisältä silloin, kun ihminen kokee, ettei ole onnistunut elämässään tai saavuttanut sitä mitä on tavoitellut. Rikkinäisen ihmisen on vaikea selviytyä nykyelämän suurten vaatimusten edessä. (Ojanen 2009: 22–24.)

Psyykinen hyvinvointi on menestystekijä, joka pitää sisällään hyvän itsetunnon sekä rehellisyyden. Hyvän itsetunnon omaava ihminen suhtautuu terveellä tavalla onnistumisiin ja epäonnistumisiin. Hyvä itsetunto vahvistuu omien vahvuuksien löytämisen myötä. Psyykkisen hyvinvoinnin taustalla on myös rehellisyys itseään kohtaan sekä itsearviointi. Jokaisen tulee ottaa vastuu omasta oppimisesta sekä kantaa vastuuta omista teoistaan. Psyykinen hyvinvointi on kokemusta omasta turvallisuudesta, tärkeydestä ja elämän mielekkyydestä sekä kyvystä kohdata vastoinkäymisiä ja selviytyä niistä.

Psyykkistä hyvinvointia edistävät hyvät ihmissuhteet ja harrastukset, mutta on tärkeää myös muistaa nauttia elämästä ja joutenolosta. Psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttaa myös fyysinen terveys. Liikunnan ja mielen välinen yhteys perustuu siihen yksinkertaiseen ajatukseen, että kehon liikuttaminen liikuttaa myös mieltä. (Ojanen 2006: 14–15.)

Fyysinen hyvinvointi taas pitää sisällään kaikenlaisen liikkumisen arvostamisen sekä terveitten elämäntapojen omaksumisen. Fyysinen hyvinvointi osana kokonaisvaltaista hyvinvointia pitää sisällään sekä fyysisen kunnan että terveyden. Näillä molemmilla on merkitystä suorituskvyyllemme ja jaksamisellemme. Terveys on hyvin moniulotteinen asia, tärkeintä onkin, miten terveiksi koemme itsemme ja miten terveys tai sen puute vaikuttavat elämäämme ja hyvinvointiimme. Voimme vaikuttaa terveyteemme huolehtimalla, että fyysinen elinympäristömme on mahdollisimman paljon terveyttä edistävä. Lisäksi meidän on huolehdittava omista elintavoistamme, että ne ovat mahdollisimman hyvin terveyttä edistäviä ja ylläpitäviä. Meidän tulee myös tarvittaessa käyttää asiantuntija-apua ja osata hakeutua hoitoon sitä tarvitessamme. Tähän kaikkeen pystymme vaikuttamaan huolehtimalla hyvistä elämäntavoista. Hyviä elämäntapoja ovat muun muassa terveellinen ravinto, tupakoimattomuus, kohtuus alkoholinkäytössä, liikunta ja riittävä lepo. (Leskinen & Hult 2010: 39–40.)

Fyysisestä kunnosta huolehtiminen parantaa stressin sietokykyä ja nopeuttaa palautumista sekä vaikuttaa yleiseen aktiivisuuteen ja mielialaan. Liikkumisen tuottaman hyvää olo perustuu fysiologiaan. Jokaisella on kuitenkin yksilöllinen kokemus omasta fyysisestä tilasta ja fyysisestä hyvinvoinnista. Fyysisestä kunnosta ja aktiivisuudesta tulisi kuitenkin huolehtia vähintäänkin terveysliikunnan muodossa. Tähän on olemassa paljon erilaisia vaihtoehtoja ja jokaisella onkin mahdollisuus valita niistä itselle sopivimmat ja omaan ajankäyttöön ja mieltymyksiin parhaiten sopivimmat. (Leskinen & Hult 2010: 40–41.)

## 2.4. Lasten ja nuorten hyvinvointi

Nuortenkaan hyvinvointia ei voida mitata vain yhden ulottuvuuden kautta. Pohjoismaisessa hyvinvointitutkimuksessa sovelletaan usein kolmea hyvinvoinnin ulottuvuutta: elintaso, sosiaaliset suhteet tai psykososiaalinen hyvinvointi sekä itsensä toteuttaminen tai mielekäs tekeminen. Elintasotekijöitä ovat muun muassa taloudelliset resurssit, asuinolosuhteet ja työolot, koulutus ja terveys. sosiaaliin suhteisiin kuuluvat muun muassa suhteet perheeseen ja sukuun, ystäviin ja paikallisyhteisöön ja työtovereihin. Itsensä toteuttaminen pitää sisällään esimerkiksi vaikuttamismahdollisuudet omaan elämään, poliittiset resurssit ja vapaa-ajan toiminnan mahdollisuudet. Nuorten hyvinvointia määriteltäessä tärkein ero on riippuvuus kasvuperheestä. Se voi vaikuttaa niin elintagoon kuin muihin hyvinvoinnin ulottuvuuksiin. Vaikka sidonnaisuus lapsuuden perheen valintoihin, elämäntyyliin ja maailmankuvaan iän myötä heikkeneekin, saavutetaan aikuiselle tunnusomainen itsellisyys vasta täysi-ikäistyessä. (Kestilä & Karvonen 2018: 120–122.)

Ihmisen myöhemmälle hyvinvoinnille ja terveydelle muodostuu perusta jo lapsuuden ja nuoruuden aikana. Hyvinvointiin ja terveyteen liittyvät asenteet, elintavat, käyttäytymismallit ja niihin vaikuttavat tekijät omaksutaan jo lapsuus- ja nuoruusvuosien aikana. Liikunta, lepo, ravitsemus, harrastukset, sosiaaliset suhteet ja terveelliset elämäntavat vaikuttavat hyvinvoinnin kehittymiseen. Myös perheen taloudelliset ja sosiaaliset tilanteet vaikuttavat hyvinvoinnin kehittymiseen lapsuudessa ja nuoruudessa. Hyvinvointia ja terveyttä edistävät toimintamallit muotoutuvat vuorovaikutuksessa lapsen perheen ja muun lähiympäristön kanssa. (Suomen Akatemian tutkimusohjelma SKIDI-KIDS 2010-2013.)

Nuoren kasvuun ja kehitykseen vaikuttavat perimä, ympäristö ja nuoren oma aktiivisuus. Hyvinvoinnillemme on tärkeää, että elämässä on ihmisiä joihin tukeutua. Yhteisöllisyys on yhteyttä toisiin ihmisiin. Onnellisen lapsuuden vaaliminen ja tasapainoisen, terveellä itsetunnolla varustettujen, suvaitsevaisten kansalaisten kasvattaminen on lasten ja nuorten kulttuurin tehtävä. Aikuisen on tunnettava lapsi ja kuultava lapsen tarpeet



riittävän hyvin sekoittamatta niihin omia tarpeitaan. Kodin, päivähoiton ja koulun lisäksi urheiluseuroilla on oma tärkeä rooli tässä kasvatustehtävässä. Urheiluseuroissa harrastetaan yhteisöllistä liikuntaa, jossa perheiden toivotaan olevan mukana katsomossa ja monenlaisissa toiminnoissa. (Forss & Vatula-Pimiä 2014: 115–117.)

### 3. LIIKUNTA JA HYVINVOINTI

Perustavanlaatuisia hyvinvoinnin tekijöitä ovat rakkaus, tehokkuus, tarkoitus ja kiinnostus ja nämä kaikki vaikuttavat hyvinvointiin. Saavutetut tulokset ja kiinnostus ja innostus jotain asiaa kohtaan, koetaan myönteisenä. Eri liikuntamuodot koskettavat eri hyvänelämän ja siten hyvinvoinnin komponentteja. Toisissa liikunta muodoissa korostuu terveys ja fyysinen kunto, joissain toisissa taas esimerkiksi mielenrauha ja yhteenkuuluvuus. Liikunnasta voidaan siis hakea muutakin kuin fyysistä terveyttä ja hyvää oloa. Kokemus siitä, että on taitava harrastamassaan liikuntamuodossa voi tuoda suurta mielihyvää ja merkitystä elämään. Liikuntaharrastus voidaan kokea myös sosiaalisena toimintona, liikunnan avulla saadaan myös ystäviä. Henkisen hyvinvoinnin edistäminen liikunnan avulla edellyttää, että liikkumisen on oltava omaehtoista ja mielekästä. (Ojanen 2001: 107–117.)

Liikuntaa voi harrastaa joko itsenäisesti ilman ohjattua toimintaa tai ohjatuissa ryhmissä, nämä ohjatut ryhmät voivat olla esimerkiksi koulujen liikuntakerhoja tai erilaisen urheiluseurojen järjestämää toimintaa. Urheiluseurojen toiminta perustuu pääasiassa vapaaehtoistyöhön. Liikkuminen on tärkeää lasten tuki- ja liikuntaelimistön kehityksen kannalta. Liikunta on tärkeä kasvuympäristön tarjoama oppimisväylä. Liikunnan avulla opitaan liikkumaan, opitaan itsestä liikkujana Liikunta vaikuttaa ihmiseen kokonaisvaltaisesti ja sen vaikutukset näkyvät fyysisessä, psyykkisessä ja sosiaalisessa hyvinvoinnissa. Liikunnalla on suotuista vaikutus esimerkiksi energiatasapainon hallinnassa. Harrastusryhmän valinnassa kannattaa ottaa huomioon oma taso ja kiinnostus, harrastusryhmiä löytyy yleensä vasta-alkajista edistyneisiin. Liikuntaharrastus määritellään nimenomaan henkilökohtaiseen kiinnostukseen perustuvaksi vapaa-aikana tapahtuvaksi liikuntaan osallistumiseksi, johon liittyy aina tietoinen tavoite. (Armstrong&Welsman, 1997: 215-216.)

Teknologistumisen ja digitalisaation myötä on syntynyt yhteiskunta, jossa ei ole enää pakko olla fyysisesti aktiivinen. Liikkuminen ei enää ole luonnollinen osa arkipäivää kodin askareissa touhuten. Kodin ja lähiympäristön monipuoliset ja houkuttelevat lii-

kuntaympäristöt ovat tärkeä osa kannustettaessa lapsia liikkumaan. Urheiluseuratoiminta kannustaa ja houkuttelee liikkumaan yhdessä. Lapsena muodostettu myönteinen suhtautuminen liikkumiseen, kantaa usein läpi koko elämän. Vanhempien rooli liikuntakipinän sytyttämisessä korostuu nykyään entistä selvemmin ja vanhempien osallistumisella lasten harrastustoimintaan on todella merkityksellistä. (Finne 2017: 9-11.)

Paitsi liikkuminen, myös lepo ja palautuminen ovat erittäin tärkeitä lapsen kehityksen ja jaksamisen kannalta. Lapsi saattaa liikkua liikaa ja ajautua ylirasitustilaan. Ylirasitus ei yleensä johdu yhdestä liian kovasta harjoitussuorituksesta, vaan liian tiukasti aikataulutettujen harjoituskertojen ja monien lajien harrastamisesta yhtä aikaa. Yleensä lapset sietävät liikuntaa ja rasitusta selvästi paremmin kuin aikuiset mutta siitä huolimatta lepo on liikkumisen ohella erittäin tärkeää lapselle. Hyvä uni ja rentoutuminen ovat liikkuvan lapsen jaksamisen kannalta olennaisia. Liikkumisen tulee olla lapselle mielekästä toimintaa, tällöin se ei tunnu harjoittelulta vaan nautinnolta. Liikunnan harrastaminen ryhmässä, joukkueessa tuo liikkumiseen mukaan sosiaalisen ulottuvuuden ja se osaltaan pitää liikkumisen mielekkäänä. (Finne 2017: 157-159.)

Lasten liikuntaharrastamisen hinta on viime vuosina muodostunut monelle perheelle liian kalliiksi. Aloitusvaiheessa harrastaminen on vielä kohtalaisen edullista, mutta kustannukset nousevat harjoituskertojen lisääntyessä. Harrastamisen kustannukset vaikuttavat liian paljon tasapuoliseen mahdollisuuteen harrastaa liikuntaa. Harrastustoiminnan kustannuksia tulisi pystyä alentamaan tai ainakin hillitsemään. Tähän tulisi pyrkiä hyvällä suunnittelulla, kehittämistoimilla, yhteistyöllä, erilaisten tukien avulla sekä verotuksellisten keinojen avulla. Kaikkien tukitoimien lisäksi myös perheillä itsellään on mahdollisuus vaikuttaa harrastamiseen liittyviin valintoihin, ja siten harrastuksesta aiheutuviin kustannuksiin. (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10, 32.)

Eriarvoisuus liikunnan harrastamiseen on lisääntynyt ja tulee lisääntymään yhä edelleen. Kaikilla vanhemmilla ei ole mahdollisuutta kustantaa kalliita harrastuksia lapsilleen, vaikka haluaisivatkin panostaa lastensa liikuntaan. Ajan hengen mukaan vanhempien oman ajan arvostus on kasvanut ja halutaan välttää talkootöitä. Tämä taas nostaa harrastamisen kustannuksia. Vapaaehtoinen, palkkioton osallistuminen seuratoimintaan

on hiipumassa. Urheiluseurojen hallitus- ja johtokuntatyöskentelystä on tullut monelle raskas taakka ja tehtäviin ajaudutaankin usein pakosta, ei niinkään osallistumisen ilosta. (Finne 2017: 163-164.)

Finnen (2017: 175) mukaan lapsella pitää itsellä olla tahto harrastaa liikuntaa kilpailumielessä. Lapsen tulee saada itse päättää, haluaako hän harrastaa liikuntaa kilpaillen vai ilman kilpailua, muussa tapauksessa saatetaan tappaa lapsen into harrastaa liikuntaa. Lisäksi olisi tärkeää, että lapsi saa kokeilla mahdollisimman monia urheilulajeja, löytääkseen sen oman mielenkiinnon kohteensa.

Vanhempien osuus liikuntaharrastuksessa nähdään perinteisesti kolmen koon roolina: kuljetus, kustantaminen ja kannustaminen. Liikuntaneuvoston tutkimuksen mukaan vanhempien tukimuodot ovat kuitenkin paljon moninaisemmat. Vanhemmat voivat omalla esimerkillään välittää hyväksyvää ja arvostavaa asennetta liikuntaa kohtaan, rohkaista ja ohjata sekä osallistua myös itse liikkumiseen.

### 3.1. Liikuntaharrastuksen vaikutus lasten ja nuorten hyvinvointiin

Lapsilla ja nuorilla liikunnan merkitystä terveyteen ja hyvinvointiin ei voida tutkia samalla tavalla kuin aikuisilla. Liikunnan puutteesta johtuvat pitkäaikaissairaudet ovat lapsilla ja nuorilla sen verran harvinaisia, ettei niitä voida havaita väestötason tutkimuksissa. Liikunnalla voidaan edistää terveyttä monien eri tekijöiden kautta, näitä ovat esimerkiksi painonhallinta, tuki- ja liikuntaelimistön kehittäminen, liikunta- ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen sekä sosiaaliset suhteet. ([https://www.ukkinstituutti.fi/tieto\\_terveysliikunnasta/liikunnan\\_vaikutukset/ikakaudet/liikunta\\_vaikuttaa\\_lasten\\_ja\\_nuorten\\_kehitykseen](https://www.ukkinstituutti.fi/tieto_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/ikakaudet/liikunta_vaikuttaa_lasten_ja_nuorten_kehitykseen).)

Lasten ja nuorten liikunnan harrastaminen voidaan periaatteessa jakaa kolmeen eri ulottuvuuteen. Nämä ovat koululiikunta, vapaa-ajan organisoitu liikunta ja omasta tahdosta, yksin tai yhdessä muiden kanssa tapahtuva liikunta. Terveys ja hyvinvointi mielletään

usein yhdeksi ja samaksi asiaksi, mutta hyvinvointi koostuu monesta muustakin osateki-  
jästä. Terveydellä tarkoitetaan täydellistä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoin-  
nin tilaa, ei pelkästään sairauden puutetta. Liikunnalla tosin on mahdollista ennaltaeh-  
käistä monia sairauksia ja toisaalta liikunnalla on suotuisa vaikutus sairauksien hoidossa  
ja hoitotasapainon ylläpidossa. Liikuntaharrastus vaikuttaa suotuisasti muun muassa  
painonhallintaan, liikunnalla on itsenäinen vaikutus lihavuuden ehkäisyssä ja toisaalta  
myös liikalihavuuden hoidossa sekä painonhallinnassa. (Fogelholm & Vuori 2005: 86-  
92.)

Lapsille fyysinen aktiivisuus on sekä tavoite että keino. Liikunta on merkittävä osa lap-  
sen normaalia toimintaa. Lasten liikunnan tulisi olla monipuolista ja perustua lasten yk-  
silöllisiin ja iänmukaisiin valmiuksiin ja kiinnostuksen kohteisiin. Päivittäinen fyysinen  
aktiivisuus on tarpeellista lapsen kasvuille, kehitykselle ja terveydelle. Liikunta vahvis-  
taa luustoa ja lihaksistoa sekä kehittää sydäntä ja hengityselimiä. Lisäksi liikunta tukee  
motorista kehitystä ja tasapainon hallintaa. Fyysisissä peleissä ja harrastuksissa lapset  
voivat käyttää mielikuvitustaan ja kuluttaa ylimääräistä energiaansa. (Mertaniemi &  
Miettinen 1999: 12.)

Liikunnan vaikutusta lasten ja nuorten terveyteen ja hyvinvointiin on tutkittu paljon ja  
suurimmaksi osaksi tutkimuksissa on voitu todeta, että liikunnalla on positiivisia vaiku-  
tuksia sekä terveyteen, että hyvinvointiin. Liikunta vaikuttaa positiivisesti myös henki-  
seen hyvinvointiin. Tähän näyttäisi olevan useampiakin syitä. Liikunta auttaa nuorta  
kasvamaan sekä fyysisesti, että psyykkisesti. Liikunta kohentaa mielialaa ja vireystilaa,  
sekä parantaa unen laatua ja lievittää stressiä. Liikuntaa harrastavat tuntevat itsensä  
reippaammiksi ja liikunta vie ajatukset pois stressiä aiheuttavista tekijöistä, lisäksi stres-  
sin aiheuttamat aineenvaihdunnalliset reaktiot ovat pienempiä hyväkuntoisilla. (Fogel-  
holm, Paronen & Miettinen 2006: 21-22.) Liikunnan on todettu vähentävän hermostu-  
neisuutta ja stressiä sekä masentuneisuutta. (Armstrong & Welsman, 1997: 218.)

Liikunnalla voi vaikuttaa positiivisesti myös koulumenestykseen ja oppimiseen, koska  
liikunnan on todettu vaikuttavan myönteisesti oppimisvalmiuksiin. Varsinaisesti koulu-

menestykseen fyysisellä aktiivisuudella ei näyttäisi olevan vaikutusta, mutta keskittymiskykyä ja muistia se näyttäisi edistävän. Liikuntaharrastus kehittää ryhmätyötaitoja ja kykyä toimia erilaisten ihmisten kanssa. Lisäksi ryhmässä ja valmennettavana toimiminen kehittää lapsen ja nuoren kykyä kuunnella ja noudattaa ohjeita. Myös motoriset taidot kehittyvät liikuntaa harrastavilla lapsilla ja nuorilla. (Liikunta & Tiede 47; 6/2010: 30-36.) Koska joukkueessa toimiminen edellyttää yhteispeliä, oppivat lapset oikeudenmukaisuutta, toisen huomioon ottamista ja vastuun kantamista. Urheilun parissa toimiminen kasvattaa itseluottamusta ja kehittää myös itsetuntoa. (Vasarainen, Jere, Antti, Hara. 2005, 24-25.)

Fyysisellä aktiivisuudella on yhteys hyvinvointiin myös itsetunnon kohottajana ja minäkuvan muodostumisessa. Itsetunto ei ole synnynnäinen ominaisuus, vaan se muotoutuu lapsuuden ja nuoruuden aikana. Sen lähde on ihmisen vuorovaikutus ja sosiaaliset kokemukset. Korkea itsetunto merkitsee sitä, että henkilö tunnistaa sekä vahvat että heikot puolensa ja arvostaa itseään juuri sellaisenaan kuin on. Matala itsetunto taas liittyy sokeuteen nähdä vahvuutensa sekä oman minän väheksymiseen. Ihminen, jolla on korkea itsetunto, on usein onnellisempi ja sopeutuu helpommin ympäristön vaatimuksiin, kuin yksilö, jolla on heikko itsetunto. Itsetunnossa voi tosin tapahtua hetkellisiä muutoksia tai se voi vaihdella eri elämänvaiheissa, koska se ei ole pysyvä ominaisuus. Fyysinen minäkuva on tärkeä väline itsetunnon vahvistamisessa. (Viljamaa 2006: 174-176.)

Fyysisellä aktiivisuudella ja harrastamisella lapsuuden ja nuoruuden aikana ei kuitenkaan ole pysyviä vaikutuksia terveyteen ja kuntoon. Kun harrastaminen loppuu, sen vaikutukset alkavat murentua. Siksi onkin tärkeämpää luoda positiivinen asenne liikkumiseen ja fyysisen kunnon ylläpitämiseen, ajatellen tulevaisuutta ja intoa liikkua myös aikuisiällä. Liikunnallisen elämänsenteen sisäistäminen on tärkeää jo lapsuus- ja nuoruusiällä, silloin se kantaa myös aikuisiän liikuntatottumuksiin. (Armstrong & Welsman 1997: 136.)

### 3.2. Urheiluseuratoiminta lasten ja nuorten liikkumisen edistämiseksi

Urheiluseura tarkoittaa instituutiota, joka järjestää ja pitää yllä urheilullista toimintaa. Urheiluseuroilla on tärkeä rooli lasten liikuttajina. Viimeisten vuosikymmenien aikana on tapahtunut suuria muutoksia suomalaisessa urheiluseuratoiminnassa. Seuratoiminta on laajentunut, seurojen koko on kasvanut ja seuroissa on tapahtunut toiminnallisia ja laadullisia muutoksia. Vaikka palkkatyön ja työntekijöiden osuus seurojen toiminnassa onkin kasvanut merkittävästi, urheiluseuratoiminta pyörii edelleen valtaosin vapaaehtoistoimijoiden turvin. Palkkatyövoiman ja ammattimaistumisen myötä myös verottaja on kiinnostunut seurojen toiminnasta. Harvoin ammattimaistuminen seuroissa osataan rakentaa niin, että harrastajien kustannukset pysyisivät edes ennallaan. Näiden nykyisten suurseurojen, joiden toiminta on hyvin ammattimaista, ohella vastapainona on toisaalta paljon pieniä urheiluseuroja. Pienten ja suurten urheiluseurojen välillä on paljon yhteistyötä ja suuret seurat tarjoavat pienemmille seuroille monenlaista apua, esimerkiksi yhteisten leirien ja harjoitusten muodossa. (Mäenpää 2016: 30-33.)

Koulun liikuntatuntien määrä on aivan liian vähäinen liikunnan perustaitojen oppimiseen ja pysyvien harrastustapojen luomiseen. Seurat tarjoavatkin lapsille ja nuorille mahdollisuuden monipuoliseen harrastamiseen omien edellytysten ja tavoitetasojen mukaan. Seuratoiminnan avulla lapsi voidaan sosiaalistaa liikuntaan ja parhaimmillaan ohjattu liikunta aktivoi liikkumaan myös omaehtoisesti. (Miettinen 2000: 223.) Urheiluseurat tuottavat kunnalle liikuntapalveluja, joita kunnat eivät muuten pysty tarjoamaan. Seuroissa on useita aktiivisia toimihenkilöitä ohjaamassa valmennusta, pelejä ja harjoittelua. (Vasarainen & Hara: 31.)

Seuratoiminnassa erityisesti lasten ja nuorten on mahdollista oppia paitsi liikunnan perusasioita ja tiettyjen lajien perustaitoja myös toimimaan ryhmässä, kunnioittamaan sääntöjä, toimimaan kurinalaisesti ja tavoitteellisesti. Mielekkäällä tavalla toteutettu toiminta luo vankan pohjan kestäväälle liikunnalliselle elämäntavalle. Seuratoiminta luo pohjan suomalaiselle kilpa- ja huippu-urheilulle. Seurat ja niissä toimivat valmentajat kasvattavat urheilijoita, harrastajia ja uusia valmentajia ja toimihenkilöitä sekä lisäksi

tukevat nuoria ja antavat mahdollisuuden harrastaa. On tietysti selvää, että huonosti toteutettuna seuratoiminta voi aiheuttaa etenkin lapsille ja nuorille pettymyksiä ja ahdistusta. Seuratoiminnassa ihmiset pääsevät luontevasti keskinäiseen vuorovaikutukseen ja onkin todettu, että liikuntaa harrastavat lapset ja nuoret osaavat arvostaa sosiaalisia suhteita ja heidän ystäväpiirinsä on laaja; yleensä laajempi kuin harrastamattomien. Seuratoiminnassa mukana olevien on todettu olevan sosiaalisesti positiivisesti käyttäytyviä, heillä on kyky ottaa toiset huomioon. Urheiluseurat tuottavat kunnille liikuntapalveluja, joita kunnat eivät muuten pystyisi järjestämään. (Miettinen 2000: 224.)

Miettisen (2000: 224-225) mukaan hyöty-kustannusnäkökulmasta ajatellen kääntöpuolelta on tietysti se, mitä osallistuminen vaatii ja edellyttää. Harrastamisen tavoitteista ja lajista riippuen harrastaminen saattaa edellyttää runsastakin rahan ja ajan käyttöä sekä sitoutumista harrastukseen. Toisaalta myös taustarooleissa olevilta saatetaan edellyttää runsasta osallistumista ja sitoutumista lapsen harrastukseen. Taustapuolena on tietysti saavutettu hyöty. Myös vanhemmat saavat uusia ystäviä ja lapsen harrastuksesta saattaa tulla myös vanhemmalle mukava mahdollisuus uuteen sosiaaliseen verkostoitumiseen. Tässä roolissa on myös mahdollisuus päästä kokemaan tunne-elämyksiä ja nautintoa huomatessaan oman lapsen kehittyvän. Oman lapsen hyvinvoinnin ja onnellisuuden hyväksi toimiminen koetaankin monesti suurimmaksi hyödyksi ja tavoitteeksi.

Suomen Olympiakomitea on vuonna 2017 luonut seuratoiminnalle laatuohjelman, jonka tavoitteena on varmistaa seuratoiminnan lupauksen toteutuminen liikkujan ja urheilijan polkujen eri vaiheissa. Laatuohjelman on ennen kaikkea tarkoitus olla seuratoiminnan kehittämisen väline. Eri toimijoiden ja seuratoiminnan välisen yhteistyön parantaminen on laatuohjelman yksi keskeinen teema. Laatuohjelma jakaantuu kolmeen osa-alueeseen: innostavaa urheilua ja liikuntaa lapsille ja nuorille, menestymisen mahdollisuuksia urheilijoille sekä harrastamisen paikkoja aikuisille. Kaikille osa-alueille yhteisiä laatutekijöitä ovat viestintä, johtaminen ja osaamisen kehittäminen. (Suomen Olympiakomitea, 2017.)

Finnen (2017: 17) mukaan urheiluseurojen tekemä työ lasten liikuttamisessa on arvokasta työtä. Seurojen ja lasten harrastuksen eteen tehtävää talkootyötä ei kuitenkaan



enää nykypäivänä olla valmiita tekemään entisaikojen malliin. Seuratoimintaan sitoutuminen on rapautumassa ja vanhemmat ovat mieluummin valmiita maksamaan harrastustoiminnasta, kuin osallistuvat talkoisiin. Uusien toimintamallien löytäminen onkin tulevaisuuden haaste.

Urheiluseuratoiminta on Suomessa merkittävä lasten liikuttaja. Vuoden 2016 lopussa julkaistusta Valtion liikuntaneuvoston LIITU-tutkimuksesta käy ilmi, että urheiluseurat tavoittavat noin yhdeksän kymmenestä lapsesta ja nuoresta. Nykyään harrastetaankin enenevässä määrin liikuntaa nimenomaan ohjatussa seuratoiminnassa. Osa lapsista ja nuorista haluavat nimenomaan osallistua kilpailutoimintaan ja osa haluaa liikkua vain liikkumisen ilosta ja yhdessä olemisen vuoksi. Tämän valinnan tekemiseen tulisi kaikilla olla myös mahdollisuus. (Finne 2017: 175-176.)

Yhteiskunnalliset muutokset heijastuvat myös urheiluseuratoimintaan, esimerkiksi yhteiskunnassa tapahtuva yhteisöllisyyden murros, medioituminen, markkinoistuminen, digitalisaatio ja yksilöllistyminen, vaikuttavat seuratoimintaan. Myös liikuntakulttuurin sisäiset muutokset ammattimaistumisineen, eriytymisineen ja järjestörakennemuutoksineen luovat haasteita seuratoiminnalle. Seuratoiminnan odotetaan tarjoavan kilpa- ja huippu-urheilutoimintaa, harraste- ja terveysliikuntamahdollisuuksia ja toimimaan nuorisokasvattajina sekä yhteiskunnallisina toimijoina.

(<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160926/okm25.pdf>: 20-21).

Saman julkaisun mukaan viimeisen kymmen vuoden aikana seuratoiminnan kannalta merkittäviä muutoksia ovat olleet eriytymisen jatkuminen, kustannustason nousu, ammattimaistumispyrkimykset, järjestökentän muutokset ja istuvan elämäntavan yleistyminen. Kustannustason nousuun vaikuttavia tekijöitä ovat tilavaatimusten, olosuhdevaatimusten sekä myös varustevaatimusten tason kasvaminen. (23).

### 3.3. Jalkapallo harrastuksena

Jalkapallon historia alkaa jo 1700-luvun loppupuolelta, Englannista, josta se on levinnyt maailmanlaajuisesti. Jalkapallo ja sen järjestöt ovat merkittävä kasvattaja erityisesti siellä, missä koulujen kasvatustehtävään ei liikunnan katsota kuuluvan. Jalkapallo on pelinä kaikille tuttu, ja useimmat ovat pelanneet sitä kesäisin.

Kuten joukkuelajit yleensäkin, jalkapallon harrastaminen vaatii sitoutumista sekä fyysistä ja psyykkistä valmistautumista. Joukkuelajit vaativat näitä aina yksilölajeja enemmän. Jalkapalloharrastus vaatii yksilöltä monimuotoisuutta, tulee olla hyvä monella osa-alueella, mutta ei tarvitse olla huippu ja paras millään osa-alueella. Tämä mahdollistaa sen, että kuka tahansa voi pelata jalkapalloa. Jalkapallon pelaajalla tulee olla kestävyttä, voimaa ja taktisia kykyjä sekä pelisilmää ja kykyä toimia yhtenä osana joukkuetta. Jalkapallo pelinä perustuu jatkuvaan liikkeeseen ja taktiikkaan, eli kestävyys ja pelikuvioiden hallinta ovat ensiarvoisen tärkeitä asioita. (Kirkendall 2011, 1-2.) Jalkapalloilijan tekniikka ei ole koskaan valmis vaan sitä on vahvistettava koko ajan pallon harjoittelulla. (Heino 1983, 379.)

Jalkapallossa tekniikan omaksumiskyky on tärkeää. Koska tekniikkaa joudutaan käyttämään pelitilanteissa nopeastikin ja pelaajan tulee omaksua paljon erilaisia teknisiä taitoja, korostuu harjoituksen laatu. Harjoitusten laatu ja tekniikan monipuolinen osaaminen määrää jalkapallossa pitkälti pelaajan kehityksen ylärajan. Tekniikan omaksumiskyky on tärkeää pelaajan edistymisen kannalta. Harjoittelussa korostuu pitkäjänteisyys sekä kurinalaisuus, kyky antaa harjoituksissa parhaansa (Heino 1983, 379-380).

Jalkapallonpelaajilta vaaditaan hyvää fyysistä suorituskykyä sekä intensiivistä ja jatkuvaa harjoittelua. Pelaajien tulee pitää huolta paitsi fyysisestä kunnosta mutta myös henkisestä jaksamisesta. Joukkueessa pelaaminen vaatii sosiaalisia taitoja ja muiden huomioonottamista. Harjoittelulla ja fyysisen kunnan kokonaisvaltaisella vahvistamisella pyritään välttämään loukkaantumisia. Pelaajilta vaaditaan nopeaa palautumiskykyä, koska pelin rytmi vaihtelee nopeasti ja peli on jatkuvaa liikkeellä oloa. Mutta tähän pelaajat ovat tottuneet kovan harjoittelun kautta. (Kirkendall 2011, 3-5.)

Hyvältä jalkapalloilijalta vaaditaan myös kykyä kestää takaiskuja, koska jalkapallossa sattuu melko paljon pieniä tapaturmia, jotka vievät oman aikansa parantuakseen. Tällaiset tilanteet vaativat hyvää psyykkistä kestäkykyä. Nuoret jalkapallon pelaajat ovat maininneet vaadittaviksi ominaisuuksiksi keskittymisen, itsensä hallinnan ja rauhallisuuden. Lisäksi tarvitaan kykyä koota itsensä ja taisteluvireen säilyttämistä sekä halua menestyä ja myös pitkäjänteisyyttä edellytetään hyvältä pelaajalta (Heino 1983, 388).

Jalkapalloharrastus vaikuttaa monella tavalla lasten ja nuorten hyvinvointiin. Joukkueurheiluun osallistuminen vaikuttaa lasten ja nuorten kehitykseen positiivisella tavalla. Lapset ja nuoret oppivat joukkueessa toisten huomioonottamista ja yhteiseen tavoitteeseen pyrkimistä. Yksinään kukaan ei pysty pääsemään tavoitteeseen, kaikkien panosta ja osallistumista tarvitaan. Harrastuksen myötä myös sosiaaliset suhteet ja kaveripiiri

## 4. TUTKIMUSMENETELMÄT JA AINEISTOT

### 4.1. Tutkimuskohteen kuvaus

Vaasan Palloseura eli VPS on vuonna 1924 perustettu vaasalainen jalkapalloseura. VPS on voittanut Suomen mestaruuden kaksi kertaa. VPS Junioreilla on yhteensä 23 joukkuetta, mukaan mahtuu sekä harrasteryhmiä, että kilpaurheilujoukkueita. Joukkuetoiminnan lisäksi VPS Juniorit järjestävät mm. kouluilla iltapäivätoimintaa, välituntiliikuntaa ja liikuntakerhoja. Heillä on käytössä oma harjoitushalli, Junnuhalli. VPS Juniorit työllistää koko- ja osapäiväisesti 28 henkilöä ja on piirin suurin seura, pelaajia seurassa on 710.

VPS Juniorit ry:n tarkoituksena on edistää lasten ja nuorten jalkapalloharrastusta Vaasassa ja lähiympäristössä. Yhdistyksen toiminnassa pyritään huomioimaan kasvatukselliset näkökulmat ja toteuttamaan reilun pelin periaatteita. Yhdistys toteuttaa tarkoitustaan ylläpitämällä kilpailutoimintaan osallistuvia jalkapallojoukkueita. Yhdistyksellä on myös olemassa strategia, jonka toteutumista seuraa yhdistyksen hallitus. Vuosien 2018-2020 strategian mukaiset päätavoitteet ovat: harrastusmahdollisuus kaikilla, kustannusten kohtuullisuus sekä yhteiskuntavastuu. Tavoitteena on olla Pohjanmaan suurin ja paras. Kuudesta 2 löytyvät VPS Junioreille luodut arvot, jotka ohjaavat yhdistyksen toimintaa. Arvot on määritelty yhdistyksen strategiassa. (<https://www.vpsjuniorit.fi/materiaalipankki>).



Kuva 2. VPS Junioreiden arvot.

Lokakuussa 2018 VPS Juniorit auditoitiin Palloliiton Laatujärjestelmän tasolle neljä. Tason viisi on saavuttanut ainoastaan kaksi seuraa Suomessa. ”Jalkapalloseurojen laatujärjestelmän tavoitteena on kehittää kokonaisvaltaisesti <https://www.vpsjuniorit.fi/materiaalipankki> estä jalkapalloseurojen toimintaa ja toimia sekä seuran että lajin kehittämisen ja ohjaamisen välineenä. Laatujärjestelmä mahdollistaa jalkapalloseurojen toiminnan kokonaisvaltaisen kehittämisen. Tavoitteena on tukea seuroja pitkäjänteiseen ja suunnitelmalliseen toimintaan”

#### 4.2. Tutkimusaineisto ja menetelmät

Tutkimusaineisto koostuu kahdesta osasta. Ensimmäinen osuus koostuu empiirisestä osasta eli haastattelusta, joka toteutettiin Vaasan Palloseurassa jalkapalloa harrastavien lasten vanhemmille. Tutkimus on kvalitatiivinen eli laadullinen eli lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään tuomaan esiin tutkittavien oma näkökulma. Hirsjärven (2009: 161) mukaan tutkittavaa kohdetta pyritään tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Tässä tutkimuksessa pyritään tuomaan esiin vanhempien kokemukset paitsi jalkapalloharrastuksen kustannuksista, myös vanhempien kokemukset harrastuksen vaikutuksista oman lapsen/nuoren hyvinvointiin.

Toinen osa on tilastollinen osuus, joka pitää sisällään harrastuskustannusten muutoksen selvittelyn.

Tiedonhankintamenetelmäksi valittiin haastattelu, koska haastattelun avulla on mahdollisuus tulkita vastauksia enemmän kuin esimerkiksi postikyselyssä. Lisäksi haastattelun avulla vastaajiksi suunnitellut henkilöt saadaan yleensä varmemmin mukaan tutkimukseen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009: 204–206). Haastattelu on menetelmä, joka perustuu kielelliseen vuorovaikutukseen ja haastattelu on aina keskustelu, jolla on joku tarkoitus (Hirsjärvi & Hurme 2001: 11). Haastattelu on tilanne, joka tulee aloittaa ja lopettaa erityisillä toimilla. Haastattelun alussa voidaan keskustella jostain yleisistä asioista ja saada näin luotua keskusteluyhteys. Litteroiduissa haastatteluissa, kuten tämänkin tutkielman haastattelu on, se ei yleensä kuitenkaan näy, koska sen ei katsota kuuluvan itse haastatteluun. Haastattelun lopuksi haastateltaville kerrotaan mitä jatkossa tapahtuu (Ruusuvuori & Tiittula 2005: 22 – 25).

Haastattelu on mahdollista tehdä monista lähtökohdista ja se on mahdollista toteuttaa monella eri muodolla. Voidaan antaa valmiita vaihtoehtoja, joista haastateltavat valitsevat mieleisensä tai toisena ääripäänä voidaan valita keskusteleva tyyli, jossa haastateltava voi vahvasti määrätä keskustelun kulkua (Hirsjärvi & Hurme 2001: 11). Tässä tutkimuksessa haastattelut suoritettiin puhelinhaastatteluina, jotka nauhoitettiin ja litteroitiin. Haastateltavilta kysyttiin asioita, mutta heille ei annettu vastausvaihtoehtoja, vaan he saivat vapaasti kertoa tuntemuksiaan ja kokemuksiaan kysymysten pohjalta. Haastateltaville kerrottiin nauhoituksesta ja heiltä kysyttiin lupa siihen. Lisäksi haastateltavilta kysyttiin lupa tallentaa heidän nimensä tutkijan ja tutkielman tarkastajan käyttöön.

Haastateltavat olivat suurimmaksi osaksi mukana joukkueen toiminnassa myös toimihenkilötehtävissä. Heitä pyydettiin asettumaan haastattelussa pelkästään vanhemman rooliin ja miettimään kustannuksia siltä pohjalta. Haastateltavien nimet ovat vain VPS:n edustajan, tutkielman tarkastajien ja tutkielman tekijän käytettävissä. Haastattelut toteutettiin yhteistyössä VPS Juniorit ry:n ja Vaasan palloseuran tukisäätiön kanssa. Haastateltaviksi valittiin vanhempia useammasta joukkueesta yhteensä kymmenen, joista yh-

deksän haastateltiin, yhtä ei tavoitettu haastateltavaksi. Haastatteluaineistoa tuli litteroituna yhteensä lähes kaksikymmentä sivua. Joukkueet valittiin nuorisotason joukkueista, näin saatiin mukaan mahdollisimman pitkään harrastustoiminnassa mukana olleita vanhempia. Lasten harrastustoiminta oli kaikilla kestänyt jo useita vuosia. Joukkueet ja haastateltavat valitsi Vaasan palloseuran tukisäätiön edustaja.

Haastateltaville vanhemmille annettiin, seuran toimesta, esitietoa haastattelun tarkoituksesta ja toteutuksesta. Lisäksi haastateltaville kerrottiin haastattelun alussa haastattelun kulusta ja kysyttiin lupa tallentaa haastattelu. Haastateltavien kanssa sovittiin etukäteen heille sopiva puhelinhaastattelun ajankohta. Haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin ennen yhteenvedon suorittamista. Haastateltavilta kysyttiin ennalta suunnitellut kysymykset, kaikilta saman rungon mukaan. Haastattelukysymykset löytyvät tutkielman liitteistä (Liite 1). Haastattelut jakaantuivat kolmeen osioon. Ensimmäisessä osiossa selvitettiin miksi juuri jalkapallo oli valikoitunut lapsen harrastukseksi ja miksi juuri Vaasan Palloseura oli valittu harrastusseuraksi. Lisäksi selvitettiin vanhempien rooli lapsen harrastustoiminnassa. Tämän osion tarkoituksena oli luoda kokonaisnäkemys harrastuksen aloittamisen syistä, sekä vanhempien osallisuudesta harrastustoiminnassa.

Haastattelun toisessa osiossa selvitettiin vanhempien kokemuksia harrastuskustannusten muutoksesta harrastusvuosien aikana. Lisäksi selvitettiin arvostavatko vanhemmat laatua ja turvallisuutta seuratoiminnassa. Myös vanhempien halukkuus ja mahdollisuudet eri keinoin vaikuttaa kustannusten hillitsemiseen, selvitettiin. Tässä osiossa vanhemmilla oli mahdollisuus esittää toiveita ja ideoita kustannusten kattamiseen muullakin kuin säännöllisellä varojen keruulla. Kustannusmuutoksia tarkasteltiin myös tilinpäätösten avulla ja saatuja lukuja myös verrattiin vanhempien kokemuksiin. Näistä yhdessä koottiin lopullinen yhteenveto ja johtopäätökset.

Hyvinvoinnin merkitystä selvitettiin pyytämällä vanhempia miettimään mitä hyvinvointi heidän mielestään ylipäättään tarkoittaa ja sen pohjalta pyydettiin pohtimaan, onko harrastustoiminta vaikuttanut juuri heidän lapsen hyvinvointiin ja millä tavalla. Koska hyvinvointi on hyvin yksilöllisesti koettava käsite, oli tärkeää ensin selvittää miten vanhemmat hyvinvoinnin kokevat. Näiden tuntemusten avulla, pystyttiin pohtimaan

harrastuksen vaikutuksia lapsen koettuun hyvinvointiin. Hyvinvoinnin tarkastelu otettiin mukaan tutkielmaan, koska harrastuksilla pyritään tuomaan hyvinvointia lasten elämään ja katson sen olevan tärkeä osa mitä tahansa harrastustoimintaa.



## 5. TUTKIMUKSEN TULOKSET

### 5.1. Haastatteluaineiston analyysi

Puhelinhaastatteluissa saatu aineisto litteroidaan ja analysoidaan kohta kohdalta. Haastattelu jakautuu kolmeen osa-alueeseen ja ne analysoidaan teorialietoihin pohjautuen. Haastattelun pohjalta tehty analyysi perustuu haastatelluille tehtyihin haastattelukysymyksiin, mutta haastateltaville tehdyt kysymykset ovat aivan muuta kuin varsinaiset tutkimuskysymykset. Haastateltavat eivät kerro suoraan tutkimuksen tuloksia, eikä tutkimuksen kysymyksiä esitellä haastateltaville. Laadulliselle aineistolle on tyypillistä, että aineisto ja tutkimusongelma ovat tiiviissä vuoropuhelussa keskenään. Aineisto tarjoaa harvoin suoria vastauksia alkuperäiseen tutkimusongelmaan.

#### 5.1.1 Jalkapallo harrastuksena

Tämän kysymysosion tarkoituksena on selvittää miksi lapsen harrastukseksi on valittu juuri jalkapallo ja miksi on lähdetty mukaan juuri Vaasan Palloseuran toimintaan. Lisäksi selvitetään taustajoukkojen eli vanhempien osallisuus harrastustoiminnassa. Jalkapallon harrastamisen aloittaminen on useammassakin perheessä ollut sattumien summa. Tuossa ikävaiheessa halutaan saada lapselle joku liikunnallinen harrastus ja energianpurku kanava. Oleellista tuntuu olevan ajoitus ja riittävä mainonta. Mikäli harrastustoiminnan aloittamista mainostetaan esimerkiksi päiväkodeissa ja kouluissa, se saattaa olla sopiva kipinä harrastuksen aloittamiselle. Toinen jalkapalloharrastuksen pariin hakeutumisen syy on vanhempien oma mielenkiinto ja harrastustausta. Oma lapsi halutaan viedä mukaan itselle tuttuun ja hyväksi havaittuun harrastukseen. Jalkapalloharrastus koetaan myös, varsinkin alkuvaiheessa, hyvinkin edulliseksi lajiksi ja siitä johtuen jalkapallon pelaamisen pariin on hakeuduttu herkästi.

*”Ajallisesti sattuu tulemaan infoa sopivalla hetkellä.”*

*”Vepsun juniorit tarjosi pohjalaisen junnutoiminnan, joka oli hyvin markkinoitu. Helppo ja edullinen tapa lähteä mukaan.”*

Opetusministeriön julkaisunkin (2018:25, 20) mukaan kulutusyhteiskunnan ihmiset ovat oppineet luomaan yksittäisille seuroille ja niiden palveluille melkoisia paineita laadun suhteen. Haastatellut vanhemmat kokevat VPS:n laadukkaaksi ja hyväksi urheiluseuraksi, eikä seuran vaihtoa korkeammista kustannuksista huolimatta ole yleisesti ottaen edes harkittu. Tähän on vaikuttanut myös seurassa vallitseva hyvä henki ja joukkueen vanhemmille on myös muodostunut sosiaalinen ryhmä, josta ei haluta luopua. Vaasan Palloseuran junioritoiminta on ollut aktiivista ja pallokerhoja on aloitettu aina sopivaan aikaan ja niistä on myös ollut riittävästi informaatiota. VPS on osannut hyvin markkinoida toimintaansa jo esikouluissa, tämä onkin ollut monessa perheessä alkusysäyksenä lähteä seuran toimintaan mukaan. Myös suomenkielinen seura on ollut vaikuttavana tekijänä. Vaasa kaksikielisenä kaupunkina jakaa myös harrastuksen valinnassa kaupunkilaiset kahtia.

Vanhempien tehtävät ja osallisuus lapsen jalkapalloharrastuksessa jakautuvat oikeastaan kahteen erilaiseen toimintaan. Osassa perheissä toteutuu *”kolme koota”*, eli *kuljetus, kannustus ja kustantaminen*, ainoana osallistavana tekijä. Tässä tutkimuksessa mukana olevilla vanhemmilla kuitenkin isolla osalla oli myös suurempi rooli. He toimivat esimerkiksi lapsensa joukkueen johtajina, rahastonhoitajina, valmentajina, apuvalmentajina tai olivat jopa palloseuran hallituksessa mukana. Jokainen osallistuikin omien voimavarojensa ja kiinnostuksensa mukaisesti harrastustoimintaan. Vanhempien osallistuminen on todettu myös Finnen (Finne 2017) mukaan merkitykselliseksi. Osalle vanhemmista lapsen harrastuksesta on tullut myös vanhemmalle harrastus. Joukkueen asioiden hoitamien ja yhdessä tekeminen sitouttavat mukaan toimintaan.

On tärkeää, että vanhemmat omaksuvat itselleen fyysisesti aktiiviset elämäntavat, voidakseen kannustaa ja tukea lasta ja nuorta liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen.

Vanhempien omalla esimerkillä ja kannustamisella on suuri vaikutus lapsen ja nuoren innostukseen aloittaa ja myös pysyä mukana fyysisessä harrastustoiminnassa. Lapsena ja nuorena aloitettu urheiluharrastus johtaa todennäköisesti myös urheilullisesti aktiiviseen aikuiselämään. (Armstrong & Welsman, 1997: 246–258.)

### 5.1.2. Jalkapalloharrastuksen kustannukset

Harrastuskustannukset ja niiden vaikutukset harrastusaktiivisuuteen ja ylipäätään mahdollisuuteen harrastaa, asettavat kansalaiset eriarvoiseen asemaan. Vaikka kotitalouksien käytössä olevien tulojen ja varallisuuden määrä onkin kasvanut vuosikymmenien aikana, väestön taloudellinen eriarvoisuus on myös toisaalta kasvanut. Tämä johtuu siitä, että varallisuuden jakautuminen on ollut epätasaista. Lisäksi kaikkein vähävaraisimpien osuus on noussut 2000-luvulla. Tämä lisää kansalaisten eriarvoisuutta. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2018: 21). Vanhemmilta tiedusteltiin millaisina he kokevat jalkapalloharrastuksen kustannukset. Haastateltavat näkivät kustannusten eriarvoistavan vaikutuksen. Osalle perheistä kustannuksista suoriutumista ei varmastikaan koeta ongelmana, mutta mukana on myös perheitä, joille harrastuskustannuksista selviytyminen on haasteellista. Kaikille pyritään kuitenkin tarjoamaan mahdollisuus jatkaa pelaaamista ja maksuista suoriutumiseen onkin joskus tarjottu apua joukkueen sisältä.

*”Kakssataa euroa tuntuu isolta rahalta, mutta niinkauan näitten maksujen maksaminen on ok, kun hän itekin tekee myös töitä sen harrastuksensa eteen, niin se vähän lieventää sitä summaa.”*

*”Jos tästä ei lapsi tai nuori oikeasti nauttisi, niin ei olisi mielekästä harrastaa.”*  
*”Oma taloudellinen tilanne on sellainen, että me selvitään ongelmitta, ei oo niinku sillä tavalla haastetta, mutta ymmärrän täysin, että löytyy sitte pelikavereita, joilla oikeesti tekee tiukkaa maksaa tota summaa (200€) kuukaudessa.”*

Vanhemmat kokevat saavansa riittävästi tietoa siitä mihin kerätyt varat menevät ja mistä kokonaiskustannukset muodostuvat. Heille tiedotetaan säännöllisesti siitä, mitä kulut pitävät sisällään. Tuloslaskelmien avulla voidaan eritellä kustannukset hyvinkin tarkasti. Näitä ovat seuran toimintamaksu, kenttämaksut, harjoituspelikulut, turnauskulut, varustekulut, pankkikulut ja henkilökohtaiset avustukset. Kustannuksista osa on toiminnan kannalta pakollisia ja osa taas vapaaehtoisia. Esimerkiksi yhtenäiset peliasut ja muu vaatetus voidaan hankkia edullisestikin, mutta siihen saadaan uppoamaan rahaa enemmänkin. Myöskään osallistuminen ulkomailla järjestettäviin turnauksiin ei ole pakollista, mutta elämyksiä ja uusia kokemuksia tuovaa. Tällaiset pelireissut myös yhdistävät joukkueen pelaajia ja luovat joukkueesta tiiviin kokonaisuuden.

*”Se sisältää toimintamaksua, se sisältää harjoittelumaksja, turnausmatkoja, sitten vaatehankintoja. Mitä nyt sitten halutaankaan hankkia, osa on pakollisia hankintoja, osa vapaaehtosta seuravaatetta.”*

*”Pelkästään jalkapalloharrastaminen ei oo kallista. Tää kaikki muu tässä ohessa on, että mitä ne haluaa. Käydä leiereille ja jos haluaa ulkomaan turnauksia, niin tietenkin se on kallista, mutta ne ei oo mitenkään pakollisia.”*

*”Ja toki pelireissut on todella kalliita, vaikka niitä pyritään karsimaan.”*

Seuraavana kustannuksiin liittyvänä asiana selvitettiin ovatko kustannukset muuttuneet harrastustoiminnan aikana ja jos ovat niin miten? Vanhempien kokemusten mukaan harrastuskustannukset ovat merkittävästi nousseet alkuajoista. Ammattivalmentajien lisäksi kustannuksia nostavat harjoitteluolosuhteiden paraneminen ja pelimatkojen pidentyminen sekä varusteiden ja peliasujen kustannusten kasvu junnuvuosien jälkeen. Tilinpäätöksistä käy ilmi, että uusien hallien myötä myös kenttämaksut ovat kasvaneet selvästi. Tähän vaikuttaa myös se, että harjoituskaudet ovat pidentyneet, koska sisähallien ansiosta jalkapalloa voidaan pelata ympäri vuoden. Kenttämaksut muodostavat noin viidenneksen joukkueiden kokonaismenoista.

Alkuaikoina kustannukset ovat olleet hyvinkin maltillisia, mutta ne nousseet kuitenkin iän myötä huomattavastikin. Tilinpäätösmateriaaleissa on mukana kustannukset vuosilta 2012-2017, koska tutkimuksessa oli tarkoitus selvittää kustannusmuutokset viimeisen viiden vuoden ajalta. Näiden lukujen valossa vuosien 2012 ja 2013 välillä on tapahtunut suurimmat kustannusten nousut (Taulukko 1). Aivan junioreiden alkuvuosilta ei ole tilinpäätöksiä käytettävissä vaan kustannusten muutokset käsitellään pelkästään vanhempien mielipiteiden perusteella. Ajatukset olivat kaikilla samansuuntaiset, nousua on tapahtunut. VPS:n toiminnan kustannusten arvellaan olevan kalleimmasta päästä Vaasan alueella.

Yksi harrastustoiminnan kustannuksia nostava tekijä on yleistynyt ammattilaisten palkkaaminen seuratyöhön. Vapaaehtoispotentiaalin vähentyessä ja seurojen toiminnalle asetettujen vaatimusten epäsuhta luo paineita seurojen ammattimaistumiseen. Vapaaehtoispotentiaalin vähenemiseen on löydettävissä monta syytä. Työelämä on sitovampaa ja sen myötä omaa vapaa-aikaa arvostetaan enenevässä määrin. Myös kiristyneet lainopilliset seikat seuratoiminnassa, luovat seuroille painetta ammattilaisten palkkaamiselle seuratyöhön. Lisäksi ammattivalmentajan puolesta puhuvat myös halutut tulokset. Halutaan menestystä joukkueelle ja sen saavuttamiseksi tarvitaan pitkäjänteistä, ammattimaista valmennusta. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018: 23). Tätä tutkimuksen selvittämää havaintoa vahvistavat myös vanhempien pohdinnat.

*”Varmaan yksi syy on se, että seuralla on tällaisia päätoimisia ihmisiä, valmentajia ja henkilöitä, jotka sitten maksaa seuralle ja saadaan parempaa valmennusta ja valmentajilla on hyvät taustat.”*

Ammattimaiset ja hyvät taustat omaava valmentaja tietysti myös maksaa ja koska seuran toiminta perustuu pelaajilta saatuihin varoihin, vaikuttaa se automaattisesti seuramaksujen suuruuteen.

Fennia-Areenan ja Elisa-stadionin saaminen kaupunkiin ja myös juniorijalkapalloilijoiden käyttöön on mahdollistanut harrastuskauden pitenemisen mutta samalla sen tuomat kalliimmat harjoitus- ja pelivuorot ovat suurelta osalta vaikuttaneet myös harrastusmaksujen nousuun. Parantuneet olosuhteet on kuitenkin otettu mielellään vastaan ja samalla on myös sopeuduttu kalliimpiin maksuihin.

*”Sitten on tietysti talvikustannukset, koska halleissa joudutaan olemaan pitkään, niin ne kustannukset on aika isot.”*

*”Selkeät muutokset vuodesta 2006 lähtien. Fenniahalli nosti kustannuksia.”*

Myös poikkeavia mielipiteitä nousi haastatteluissa esiin, tiedusteltaessa ovatko kustannukset nousseet.

*”Ei merkittävästi. Vanhimman pojan kohdalla jo nuorena maksoi enemmän, riippui valmentajsta ja jojosta.”*

*”Pieniä muutoksia, ei suurempia. Ikävuosien mukaan porrastetut maksut. Joukkueen kulut eivät ole nousseet ja varustekulut ovat pysyneet suunnilleen samoina.”*

Seuraavaksi vanhempia pyydettiin miettimään saavatko he vastinetta rahoilleen ja milaista vastinetta. Vanhemmat kokevat saavansa rahalleen vastinetta. Valmennuksen taso koetaan hyväksi ja siitä ollaan valmiita myös maksamaan. Myös turnausmatkojen turvalliseen ja hyvään majoitukseen kiinnitettiin huomiota ja koettiin, että siitä ollaan valmiita myös maksamaan. Tuloslaskelmien mukaan turnausmatkojen osuus koko budjetista on suurempi kuin kenttävuorojen ja muiden harjoituskustannusten. Matkustaminen ja majoittuminen vievät ison palasen joukkueiden budjetista. Näiden lisäksi pelimatkoissa tuovat kustannuksia myös erilaiset turnausmaksut ja tuomarimaksut. Tästä kaikesta ollaan kuitenkin valmiita maksamaan, koska pelimatkoista saadaan sisältöä ja innostusta harjoitteluun. Lisäksi pelimatkat yhdessä luovat joukkuehenkeä.

*”Turvallisuus majoituksissa, ei enää koulumajoituksia isommilla lapsilla.”*

Vanhemmat kokevat, että koko perhe on saanut paljon hyvää jalkapalloharrastuksen myötä. Vanhemmat saavat osallistua lapsensa harrastustoimintaan ja ovat siten itsekin päässeet osaksi tervehenkistä yhteisöä ja saaneet uusia tuttavuuksia ja jopa ystäviä. Myös lapset ovat saaneet ystäviä harrastuksen parista, kaverit koostuvat pääasiassa omista joukkueetovereista. Vanhemmille on saattanut tulla itselleenkin innostus harrastaa urheilua ja eritoten jalkapalloa. Vanhemmat tutustuvat toisiinsa pelikenttien laidoilla ja saavat siis itsekin sosiaalisia suhteita ja oppivat tuntemaan lastensa kavereiden perheitä.

*”Itsekin mennyt mukaan kuntofutikseen, innostus lajia kohtaan on syntynyt.”*

*”Kaverit on kasvanu siihen ympärille, kaverit on mukana sekä harrastuksessa että vapaa-aikana.”*

Kustannusosion viimeisessä osassa vanhempia pyydettiin miettimään, olisivatko he itse valmiita tekemään jotain kustannusten hillitsemiseksi ja jos, niin mitä. Heiltä pyydettiin mahdollisimman konkreettisia ajatuksia. Vanhemmat ovat valmiita tekemään asialle mutta tulosten saavuttamiseksi edellytyksenä on, että saadaan kaikki osallistumaan. Talkootyöt ja erilaiset yhden illan tai päivän kestävät osallistumiset nähdään hyvinä vaihtoehtoina. Talkootöissä saadaan rahallisen korvauksen lisäksi olla ja tehdä yhdessä. Ja isompia lapsia voidaan, talkootyöstä riippuen, ottaa mukaan keräämään omalle joukkueelle rahaa. Kaikenlainen myyntityö koetaan raskaaksi ja turhauttavaksi, ennemmin ollaan valmiita maksamaan hieman enemmän omasta pussista. Konkreettisia ideoitakin esitettiin. Esimerkiksi ehdotettiin yrityksille suunnattujen tyky-päivien järjestäminen. Usein pelaajien vanhemmista löytyy monen eri alan ammattilaisia ja heidän taitojaan ja suhteitaan olisikin järkevää hyödyntää erilaisten tapahtumien järjestämisessä.

*”Parhaimmat konstit on ne, jossa mennään porukalla tekemään joku juttu yhdessä ja saadaan siitä korvaus. Ne on mielekkäimpiä.”*

*”Ollaan kasvatettu tuota joukkuetta jo niin, että jo viidestätoista ikävuodesta lähteen, tekee itse talkoita. Oppivat ettei raha kasva puussa.”*

### 5.1.3. Harrastustoiminnan vaikutukset lapsen hyvinvointiin

Haastattelun viimeisessä kokonaisuudessa keskityttiin hyvinvoinnin määritelmään ja siihen, miten vanhemmat ovat kokeneet harrastuksen vaikuttaneen oman lapsensa hyvinvointiin. Ensimmäisessä kysymyksessä selvitettiin vanhempien näkemys hyvinvoinnin olemukseen. Mitä hyvinvointi heidän mielestään tarkoittaa ja mitä se pitää sisällään. Kysymykseen mitä hyvinvointi mielestänne tarkoittaa, saatiin hyvinkin samansuuntaisia vastauksia. Hyvinvointi nähdään kokonaisuutena, mutta psyykkinen eli henkinen hyvinvointi nousi kuitenkin vastauksista päällimmäisenä esiin. Hyvinvointi on subjektiivinen käsite, eikä sen määrittelemiseen ole oikeaa tai väärää vastausta. Hyvinvointia voidaan kokea eri tavoin eikä mikään vastaus ole toista huonompi.

*”Hyvinvointi on etupäässä psyykkistä hyvinvointia, psyykkinen hyvinvointi on se kantava voima. Kunhan pääkoppa on kunnossa ja pitää itsestään ja kavereista huolta.”*

Keskinen & Hult (2010: 17) totesivat kirjassaan, että hyvinvointikeskustelua käydään yleisimmin vapaa-ajan ja työelämän yhteensovittamisesta sekä yksittäisistä hyvinvointia tukevista keinoista, kuten liikunnasta, ravitsemuksesta ja levosta. Tämä tasapainon tavoittelu näkyi myös vanhempien vastauksissa. Huomioitiin myös se, että hengähdystaukoja tulee olla. Koko elämä ei saa pyöriä harrastuksen parissa, vaan tarvitaan myös lepoa ja perheen yhteistä aikaa.

*”Henkinen ja fyysinen kokonaisuus, tasapainonen arki pitää olla, perusrutiinit, harrastuksissa pitää olla järjestelmällistä ja turvallista. Terveys ja sitä tukevat asiat, hyvä kunto.”*

*”Henkinen ja fyysinen, lapsella on hyvä olla. On arvostettu osa yhteisöä. Turvallinen ympäristö.”*



*”Hyvää on se, että lapsi kasvaa urheiluun ja se on mielekästä ja osa elämää. Ja sitten taas sitä kautta se tuo sosiaalisuutta. Varmasti on myös jollain tasolla nämä terveellinen ruokavalio ja semmonen, että vähä katotaan mitä suuhun laitetaan ja justiin riittävä unen saanti on sitä.” ”Harrastuksissa pitää olla järjestelmällistä ja turvallista.”*

*”Hyvinvointi on sitä, että tuntee kuuluvansa joukkoon ja on siitä onnellinen.”*

*”Henkinen ja fyysinen kokonaisuus, tasapainonen arki pitää olla, perusrutiinit, harrastuksissa pitää olla järjestelmällistä ja turvallista. Terveys ja sitä tukevat asiat, hyvä kunto.”*

*”Henkinen ja fyysinen, lapsella on hyvä olla. On arvostettu osa yhteisöä. Turvallinen ympäristö.”*

*”Hyvää on se, että lapsi kasvaa urheiluun ja se on mielekästä ja osa elämää. Ja sitten taas sitä kautta se tuo sosiaalisuutta. Varmasti on myös jollain tasolla nämä terveellinen ruokavalio ja semmonen, että vähä katotaan mitä suuhun laitetaan ja justiin riittävä unen saanti on sitä.” ”Harrastuksissa pitää olla järjestelmällistä ja turvallista.”*

*”Hyvinvointi on sitä, että tuntee kuuluvansa joukkoon ja on siitä onnellinen.”*

Urheiluseurojen toiminnassa onkin tärkeää pelaajien minäkäsityksen ja identiteetin kehittäminen. Urheiluseuraan ja joukkueeseen kuuluminen on lapselle ja nuorelle iso asia, sillä se lisää vuorovaikutusta sekä pelikavereiden että kodin ulkopuolisen aikuisen kanssa. (Vasarainen & Hara 2005: 60.)

## 5.2. Kustannusinformaation analyysi

Harrastusmaksuja tarkastellaan joukkueiden tilinpäätöksiä avulla. Vaasan Palloseuralta saatujen tilinpäätösten perusteella perehdytään vuosien 2013-2017 harrastusmaksujen suuruuteen ja muutoksiin. Pelaajien lukumäärä ei tule tarkasti ilmi seuralta saaduista tiedoista, mutta haastattelujen perusteella välillä on ollut jonkin verran vaihtelua. Taulukoista 1,2 ja 3 käyvät ilmi tulot ja menot kokonaisuudessa, lisäksi avaan hieman keskeisiä tuloja ja menoja sekä niiden muutoksia. P02-joukkueen tilinpäätöksiä sain ainoastaan vuosilta 2015-2017. P02-joukkueen tilinpäätöksissä vuoden 2013 lukemissa ei ollut mukana kokonaissummia tuloista ja menoista. Tuloslaskelmat löytyvät kokonaisuudessaan liitteistä.

Taulukko 1. VPS P00-joukkueen tilinpäätökset

| <b>VUOSI</b> | <b>TULOT €</b>  | <b>MENOT €</b>   |
|--------------|---|--|
| <b>2013</b>  | <b>13167,50</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kuukausimaksut 1420,00</li> <li>• toimintamaksut 142,50</li> <li>• tukimaksuja 2150,00</li> <li>• talkookorvauksia 2500,00</li> <li>• turnaustulot 6331</li> </ul> | <b>12530,06</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lisenssit 10,00</li> <li>• muita kuluja (viirit, palaverit jne.) 361,30</li> <li>• <b>kenttämaksut 743,75</b></li> <li>• <b>tuomarimaksut 537,65</b></li> <li>• <b>turnauskulut 4637,46</b></li> <li>• SHA 2150,42</li> </ul>   |
| <b>2014</b>  | <b>46012,86</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kuukausimaksut 38656,66</li> <li>• muut tuotot ja avustukset 700,00</li> <li>• kenttämyyntitulot 671,05</li> <li>• varainhankinta 5985,15</li> </ul>               | <b>45079,54</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pelipassit SPL:lle 1230,00</li> <li>• seuran toimintamaksut 5764,00</li> <li>• varustekulut 6521,74</li> <li>• <b>kenttävuorot harjoituksista 6189,50</b></li> <li>• muita kuluja 614,69</li> <li>• <b>sarjamaksut 6836,95</b></li> <li>• <b>turnauskulut 17922,66</b></li> </ul> |

|             |   |   |
|-------------|---|---|
| <b>2015</b> | <b>67994,30</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kuukausimaksut 43042,80</li> <li>• muut tuotot ja avustukset 1105,00</li> <li>• kenttämyyntitulot 129,50</li> <li>• varainhankinta (sponsorointi, talkootuotot, roxette liput) 23717,00</li> </ul> | <b>67164,24</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pelipassimaksut SPL:lle 1088,00</li> <li>• seuran toimintamaksut 7325,00</li> <li>• varustekulut 9046,62</li> <li>• <b>kenttävuorot harjoituksista 12503,47</b></li> <li>• muita kuluja 555,73</li> <li>• varainhankintakulut (Roxette liput) 13017,00</li> <li>• <b>harjoituspelikulut 1637,00</b></li> <li>• <b>turnauskulut 12572,61</b></li> <li>• <b>sarjaotteluiden kulut 9418,81</b></li> </ul> |
| <b>2016</b> | <b>49396,80</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kuukausimaksut 41604,80</li> <li>• muut tuotot ja avustukset 6425,00</li> <li>• kenttämyyntitulot 191,00</li> <li>• varainhankinta 1176,00</li> </ul>  | <b>47412,51</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pelipassimaksut SPL:lle 1000,00</li> <li>• seuran toimintamaksut 6384,00</li> <li>• varustekulut 4742,27</li> <li>• <b>kenttävuorot harjoituksista 11229,15</b></li> <li>• varainhankintakulut (konserttiliput) 636,00</li> <li>• <b>harjoituspelikulut 300,00</b></li> <li>• <b>turnauskulut 5005,95</b></li> <li>• <b>sarjaotteluiden kulut 18082,48</b></li> </ul>                                  |
| <b>2017</b> | <b>56044,34</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kuukausimaksut 46038,46</li> <li>• varainhankintakulut 3420,00</li> <li>• muut 302,23</li> <li>• palloliiton B:n tuki 5622,45</li> </ul>   | <b>55044,98</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• seuran toimintamaksu 8645,00</li> <li>• pelipassit ja vakuutukset 3090,00</li> <li>• <b>kenttämaksut (Fennia, junnuhalli jne.) 20329,10</b></li> <li>• varustekulut 665,97</li> <li>• <b>turnaukset, pelit, yms 18324,52</b></li> <li>• <b>tuomarikulut 3055,75</b></li> <li>• varainhankintakulut 390,00</li> <li>• muut kulut 544,64</li> </ul>  |

Tulot koostuvat kausimaksuista, kenttämyyntituloista ja erilaisista talkootuloista. Tulot ovat ensimmäistä juniorivuotta lukuun ottamatta pysyneet melko samalla tasolla. Toinen poikkeava vuosi on ollut vuosi 2015. Silloin on varainhankintana ollut myynnissä

olleita konserttilippuja, nämä lippujen kustannukset ovat myös olleet korkeampina menoina menopuolella. Ilman näitä lipputulot ja –menoja tulo ja menolaskelmat ovat hyvin samansuuntaiset kuin muinakin vuosina. Tämän joukkueen kohdalla kenttämaksuissa on tapahtunut nousua erityisesti vuosien 2013-2014, 2014-2015 ja 2016-2017 välillä. Fennia -Arenan käyttöönotto vuoden 2014 toukokuussa ja Elisa-Stadionin laajennusosan käyttöönotto vuonna 2016 ovat selittäviä harjoituskenttämaksujen nousuille. Turnausmatkojen pidentyminen ja majoituskulujen kasvu ovat havaittavissa kulujen nousuina.

Taulukko 2. VPS P02-joukkueen tilinpäätökset

| <b>VUOSI</b> | <b>TULOT €</b>   | <b>MENOT €</b>   |
|--------------|--|--|
| <b>2015</b>  | <b>56252,65</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kuukausimaksut 50448,96</li> <li>• muut tuotot ja avustukset 3970,00</li> <li>• joukkueen kenttämyyntituotot 723,69</li> </ul> varainhankinta 1110,00 | <b>55783,36</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pelipassimaksut SPL:lle 2160,00</li> <li>• seuran toimintamaksut 9325,00</li> <li>• varustekulut 4353,69</li> <li>• <b>kenttävuorot harjoituksista 13365,00</b></li> <li>• <b>harjoituspelikulut 2770,67</b></li> <li>• <b>turnauskulut 23809,00</b></li> </ul> |

|             |   |   |
|-------------|---|---|
| <b>2016</b> | <b>51690,92</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kuukausimaksut 47800,00</li> <li>• varainhankinta 2558,00</li> <li>• tasausmaksuja edellisiltä kausilta 1332,92</li> </ul> | <b>48842,97</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• seuran toimintamaksu 9050,00</li> <li>• pelipassi 1720,00</li> <li>• <b>kenttämaksut (Fennia, junnuhalli jne.) 6492,75</b></li> <li>• varustekulut 4103,05</li> <li>• <b>turnaukset, pelit yms. osallistumiset 23493,58</b></li> <li>• SHA 3886,38</li> </ul>  |
| <b>2017</b> | <b>34543,57</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kuukausimaksut 33942,07</li> <li>• B-C maksuja 601,50</li> </ul>   | <b>40087,72</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• toimintamaksut 6885,00</li> <li>• pelilisenssit ja vakuutukset 1360,00</li> <li>• <b>kenttämaksut (Fennia, Elisa jne.) 7260,73</b></li> <li>• varustekulut 2991,85</li> <li>• <b>turnaukset, pelit, ym. osallistumiset 10453,83</b></li> <li>• SHA 9601,75</li> <li>• <b>tuomarimaksut 998,80</b></li> </ul> |

P02-joukkueen vuosien 2013-2014 tilinpäätöksiä ei ollut tutkijan käytettävissä. Vuoden 2015 kenttämaksut ovat erikoisen suuret verrattuna muihin menoihin. Muut kulut noudattelevat tutkielmassa esiin tulleita muita tilinpäätöksiä.

Taulukko 3. VPS P03-joukkueen tilinpäätökset

| <b>VUOSI</b> | <b>TULOT €</b>  | <b>MENOT €</b>   |
|--------------|---|--|
| <b>2013</b>  | <b>6094,76</b>  | <b>4145,76</b>   |
| <b>2014</b>  | <b>77 999,25</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kuukausimaksut 72957,05</li> <li>• muut tuotot ja avustukset 2777,20</li> <li>• varainhankinta 2265,00</li> </ul>                               | <b>77 538,39</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pelipassimaksut SPL:lle 1868,00</li> <li>• Seuran toimintamaksut 13222,00</li> <li>• Varustekulut 15929,62</li> <li>• <b>Muut osallistumiskulut 31251,57</b></li> <li>• <b>Kenttävuorot harjoituksista 14120,57</b></li> <li>• <b>Tuomarimaksut 791,13</b></li> </ul>                          |
| <b>2015</b>  | <b>34287,10</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuukausimaksut 21910,67</li> <li>• Varainhankinta (talkoot)7546,00</li> </ul>  | <b>31612,61</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelipassimaksut SPL:lle 40</li> <li>• Seuran toimintamaksut 3965,00</li> <li>• Varustekulut 2659,12</li> <li>• <b>Kenttävuorot harjoituksista 5068,75</b></li> <li>• <b>Turnauskulut 8872,77</b></li> <li>• <b>Tuomarimaksut 674,00</b></li> </ul>  |
| <b>2016</b>  | <b>36905,67</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kuukausimaksut 32868,67</li> <li>• Talkoot 1865,00</li> <li>• Sponsorit 850,00</li> <li>• muut (tähtikortit,open air, Assila) 1322,00</li> </ul> | <b>43333,33</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pelipassi 800,00</li> <li>• seuran toimintamaksu 5859,00</li> <li>• <b>kenttämaksut (Fennia, junnuhalli ym.) 6986,12</b></li> <li>• <b>varustekulut 4666,58</b></li> <li>• <b>turnaukset 16888,43</b></li> <li>• SHA 6953,60</li> <li>• Duudson park, U21 peli, päättäjäiset 1099,00</li> </ul> |

|             |   |  |
|-------------|---|--|
| <b>2017</b> | <b>38 849,99</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kuukausimaksut 38389,94</li> <li>• muut tulot 460,05</li> </ul> | <b>34064,16</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• toimintamaksut 5259,00</li> <li>• pelilisenssit ja vakuutukset 960,00</li> <li>• <b>kenttämaksut (Fennia, Elisa jne.) 7825,75</b></li> <li>• varustekulut 2171,46</li> <li>• <b>turnaukset 13539,87</b></li> <li>• SHA 2813,20</li> <li>• <b>tuomarimaksut 1406,01</b></li> </ul> |
|-------------|---|--|

Vuonna 2014 kuukausimaksuista saadut tulot olivat 72957,05€, kun taas vuonna 2015 nämä tulot olivat 21910,67 ja varustekustannukset noudattivat samaa linjaa. Tämän eron selittää varmastikin joukkueen pelaajamäärä. Mitä enemmän pelaajia, sitä enemmän kuukausimaksutuottoja ja vastaavasti varustekustannukset ja muut kulut nousevat samassa suhteessa. Kaikki turnauskulut ja harjoituskenttämaksut muodostuvat pääluvun mukaan ja kustannukset pysyvät hyvin samassa linjassa. Vuosina 2016 ja 2017 kenttämaksut ovat nousseet samassa linjassa P00 –joukkueen tilinpäätöksen mukaan. Turnauksiin ja siihen liittyviin kuluihin saattaa kulua lähestulkoon puolet joukkueen budjetista, varsinkin jos mukaan lasketaan Sami Hyypiä akatemian kulut.

Vertailun vuoksi kuuden muun jalkapalloseuran vuosikustannuksia laskettuna pelaajaa kohti.

#### KOKONAISKULUT € / PELAAJA

IKÄLUOKKA   E10      E11      D12      D13      C14      C15

|                      |      |        |      |      |      |      |      |
|----------------------|------|--------|------|------|------|------|------|
| B                    |      |        |      |      |      |      |      |
| HJK<br>(kausi 16-17) | 3407 | 3582   | 4670 | 4122 | 3805 | 3756 | 1800 |
| ILVES                | 2881 | n.2800 | 3691 | 3613 | 3858 | 3830 | 2937 |
| INTER                | 1090 | 1140   | 1190 | 1240 | 1780 | 1830 | 2030 |
| JJK                  | 3820 | 2064   | 3776 | 2800 | 3462 | 2525 | 2400 |
| KUPS                 | 1520 | 1350   | 2025 | 2375 | 2140 | 2315 | 2240 |
| SJK                  | 1580 | 1920   | 2030 | 2380 | 2530 | 2250 | 1000 |

## OLOSUHDEMAKSUT € / PELAAJA

IKÄLUOKKA E10

E11

D12

D13

C14

C15

B

|                      |     |     |     |     |     |     |     |
|----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| HJK<br>(kausi 16-17) | 521 | 417 | 616 | 532 | 603 | 676 | ?   |
| ILVES                | 200 | 200 | 200 | 250 | 250 | 250 | 250 |
| INTER                | 210 | 210 | 210 | 210 | 210 | 210 | 210 |
| JJK                  | 422 | 397 | 425 | 417 | 509 | 535 | ?   |
| KUPS                 | 126 | 170 | 160 | 170 | 156 | 164 | 137 |
| SJK                  | 460 | 336 | 511 | 542 | 594 | 794 |     |



## 6. JOHTOPÄÄTÖKSET JA ANALYYSI

Tarkasteltaessa tuloslaskelmia vuosien 2013-2017 osalta, kustannukset eivät ole suhteellisesti merkittävästi muuttuneet, lukuun ottamatta muutosta vuosien 2013-2014 välillä. Lapset ovat harrastaneet jalkapalloa pääsääntöisesti noin kymmenen vuotta. Aivan alkuaikojen kustannuslaskelmia ei kuitenkaan ole ollut tutkijan käytettävissä. Saatavilla olleita tuloslaskelmia analysoitaessa, kustannukset ovat tuona aikana pysyneet hyvinkin samalla tasolla vuoden 2013 jälkeen.

Fennia Arena –halli on vihitty käyttöön vuoden 2014 toukokuun lopussa ja Elisa-Stadionin uusi osa avattiin vuonna 2016. Nämä kaksi hallia paitsi lisäsivät harjoituspaikkoja myös jalkapalloharrastuksen kustannuksia. Kun harrastusolosuhteet paranevat, tuovat ne luonnollisesti mukanaan myös kustannusten nousua. Varsinkin Fennia Arena –hallin tulo kaupunkiin voidaan nähdä kustannuspiikkinä talouslaskelmissa. Harjoituskausi on pidentynyt näiden hallien myötä, koska nyt pystytään pelaamaan myös talvella. Harrastuskauteen tulee vain pieni katkos, muuten päästään harjoittelemaan lähes ympäri vuoden. Fennia Arena –hallissa juniorit pääsevät treenaamaan hyvissä olosuhteissa. Turvalliset ja hyvät olosuhteet ovat tietysti vanhemmille tärkeitä asioita ja pelaajat nauttivat harrastuksestaan eri tavalla, saadessaan harrastaa hyvissä halleissa.

Hyvinvointi nähtiin kokonaisuutena. Kuitenkin tärkeimpänä osatekijänä pidettiin henkistä hyvinvointia, joukkoon kuulumista ja sitä, että lapsi tuntee itsensä tärkeäksi osaksi joukkuetta. Harrastuksen mukanaan tuoma fyysinen hyvinvointi tuli myös esille vastauksissa, mutta vasta yhteisöllisyyden ja psyykkisen hyvinvoinnin jälkeen. Jalkapalloharrastusta ei ollut valittu niinkään fyysisen kunnon kohottamisen takia, vaan kavereiden, sosiaalisten taitojen kasvattamisen ja henkisen hyvinvoinnin takia. Pääsääntöisesti jalkapallon pariin oltiin ajautettu sattumalta ja oikea-aikaisen mainostamisen ansiosta. Muita jalkapalloharrastuksen valintaan johtaneita tekijöitä olivat vanhempien omat kokemukset sekä lapsen oma kiinnostuneisuus.

Harrastustoiminnassa mukana oleminen nähtiin hyvinvointia parantavana toimintana tietysti myös fyysisen kunnon ylläpitäjänä ja terveiden elämäntapojen opettajana. Valmentajat panostavat paitsi itse harjoitteluun, mutta myös ruokailu- ja unitottumusten seuraamiseen. Pelaajat opetetaan seuraamaan ruokailutottumuksiaan ja heille kerrotaan myös levon tärkeydestä. Pelaajien kehoitetaan pitämään kirjaa näistä tottumuksistaan. Tärkeintä ei ole niinkään itse kirjanpito ja seuranta, vaan tällä haetaan sitä, että pelaajat sisäistävät myös nämä asiat kuuluvaksi liikuntaharrastukseen. Terveellisten elämäntapojen liittäminen osaksi jokapäiväistä elämää, lisää harjoitustehoa ja parantaa nuoren kokonaisvaltaista hyvinvointia. Ravinnolla ja levolla on suuri merkitys, harjoittelun ohella, hyvien tulosten saavuttamiseen.

Vaasan Palloseura koettiin hyvämaineiseksi ja laadukkaaksi seuraksi. Lapselle haluttiin tarjota paras mahdollinen seura harrastaa. Junnuliigaan on ollut helppo hakeutua ja aloittaa siellä saman henkisessä porukassa. Vaasa kaksikielisenä kaupunkina jakaa harrastajat myös kielen perusteella omiin seuroihinsa, halutaan valmennusta omalla äidinkiellällä. Aloittamisen jälkeen seuraa ei yleensä enää haluta vaihtaa, vaikka kustannuksiltaan edullisempiakin seuroja olisi tarjolla. Lasta ei haluta erottaa omasta joukkueestaan ja yhteisöstään. Myös vanhemmille muodostuu tiivis yhteisö kentän laidalle ja sieltä saadaan jopa ystäviä. Lapsen harrastus on myös innostanut vanhempia aloittamaan jalkapallon pelaaminen. Osa vanhemmista on hakeutunut tai ajautunut myös erilaisiin luottamustehtäviin lapsensa joukkueessa ja jopa seuran hallituksessa. Voidaan puhua siis koko perheen sosiaalisesta yhteisöstä.

Jalkapalloharrastuksen kustannukset koetaan suuriksi ja monella perheellä varmasti jopa ylivoimaisen suuriksi. Koettiin jopa, että kustannukset ovat karanneet täysin käsistä. Kausimaksut ja harjoitteluun yleensä menevät maksut koettiin kuitenkin perustelluiksi harjoitusolosuhteiden parantumisen myötä. Myös ammattimaista ja laadukasta valmennusta osataan arvostaa. Vanhemmat tietävät, että mikäli halutaan menestyä, se vaatii paljon myös valmennuksen tasolta ja siitä ollaan valmiita maksamaan. Ammattivalmentajat pitävät valmennuksen laadun korkealla ja tarjoavat lapsille kokonaisvaltaista valmennusta. Myös harrastamisen turvallisuus tuotiin esiin haastattelussa. Halutaan, että lapsella on sellainen harrastuspaikka, jossa on turvalliset aikuiset mukana toiminnassa ja

toiminta on ohjattua ja suunnitelmallista sekä laadukasta. Ammattivalmentajien palkkaaminen näkyy luonnollisesti myös harrastuskustannusten kasvuna, mutta siitä ollaan valmiita myös maksamaan. Kaikilla harrastajilla ei ole tavoitteena päästä mahdollisimman pitkälle pelaajana, mutta heillä on mahdollisuus pelata harrastajajoukkueissa. Pidemmälle pyrkivät saattavat osallistua myös vanhempien pelaajien harjoituksiin ja peleihin ja he voivat pelata siis useammassakin joukkueessa, ainakin osittain.

Harjoitusmaksut eivät ole poistettavissa, ne ovat pakollisia menoja. Turnausmatkat ja muut pelimatkat ovat kalliita ja niiden tarpeellisuutta hieman myös pohdittiin. Toisaalta juuri nuo pelimatkat ovat lapsille tärkeitä ja elämyksellisiä. Niihin saadaan kuitenkin uppoamaan huomattavia summia rahaa. Tarkasteltaessa turnausmatkakustannuksia voidaan huomata niiden olevan jopa lähes puolet joukkueen vuoden menoista. Matkakustannukset ja majoitukset ovat kalliita lähdettäessä isommalla joukolla matkaan. Lapsille halutaan tarjota hyvät ja turvalliset majoitusolosuhteet, joissa pystytään lepäämään pelipäivien välissä. Olisiko näistä kustannuksista mahdollista säästää jollain tavalla? Esimerkkinä ehdotettiin turnausmatkojen yhdistämistä toisten seurojen kanssa. Myös kustannusten tasaaminen kaikkien sarjassa pelaavien kesken keskusteltiin.

Kustannuksista keskusteltaessa todettiin myös se, että mitä isommaksi lapset kasvavat, sitä kalliimpia ovat varusteet. Lasten varusteet ovat huomattavasti edullisempia kuin aikuisten varusteet. Kun lapset kasvavat, heille joudutaan hankkimaan aikuisten varusteita ja mitä enemmän harjoitellaan, sitä useammin varusteita joudutaan hankkimaan. Nämä kustannukset eivät tosin näy joukkueiden tuloslaskelmissa, vaan ne tulevat kausimaksujen ja muiden maksujen lisäksi vanhempien maksettavaksi. Varusteiden hankinta on tosin vanhempien itse päätettävissä ja niistä kustannuksista jokainen perhe päättää itse. Ainoastaan joukkueiden yhteisesti hankkimat varusteet näkyvät tuloslaskelmissa. Näissä varusteissa ja vaatteissa nähtiinkin olevan suuria eroja joukkueiden sisällä ja niissä koettiin olevan myös vaikutuksen mahdollisuus.

Varainkeruu ja mahdollisuudet vaikuttaa vanhemmilta kerättäviin rahamääriin, ovat haasteellisia kysymyksiä. Toisaalta vanhemmat ovat valmiita osallistumaan varojen keräämiseen, mutta toisaalta kaikilla on tänä päivänä kiireinen aikataulu ja vähäistä vapaa-

aikaa ei haluta kuluttaa pitkäkestoisiin varainkeruu toimiin. Erilaiset tuotteiden myymiset eivät saaneet kannatusta. Koettiin, että ennemmin maksetaan muutama kymmenen euroa, kuin ryhdytään suuriin myyntikampanjoihin. Erilaiset talkootyöt koettiin mielekkäiksi tehtäviksi. Talkootyöt saadaan hoidettua nopeasti, esimerkiksi inventaario yhtenä iltana jne. Myös omien turnausten järjestäminen mahdollistaa varojen keräämisen, mutta myös ne vaativat mahdollisimman laajaa osallistumista ja paneutumista vanhempien taholta.

Kustannusten muutokset olivat tapahtuneet selkeimmin junnuliigan ja sen jälkeen alkaneen tavoitteellisemman harjoittelun välillä. Lasten kasvaessa valmennus muuttuu ammattimaisemmaksi ja harjoitusolosuhteet ovat parantuneet sekä turnausmatkat pidentyneet. Vanhemmat eivät kokeneet, että kustannukset olisivat radikaalisti muuttuneet ihan viimeisien vuosien aikana. Esille tuli kuitenkin se, että osa vanhemmista koki seurojen maksattavan vanhemmilla sellaisia kuluja mitkä aikaisemmin ovat olleet seuran kustantamia. Kilpatasolla urheileminen muodostuu kalliiksi, koska silloin harjoituskertoja ja kilpailutapahtumia kertyy enemmän.

Kaudella 2019 VPS Junioreiden toimintamaksukäytäntöön on tullut muutos. Jatkossa perinteinen toimintamaksu korvataan kuukausimaksuilla, jotka kattavat lähes kaiken Vaasassa tapahtuvan harjoitus- ja pelitoiminnan. Vanhassa toimintamaksujärjestelmässä pelaajien harrastuskustannukset riippuivat pitkälti siitä, kuinka suuri ikäluokka oli kyseessä. Uudet järjestelyt poistavat tämän epäkohdan ja mahdollistavat samalla entistä paremmin toimintaan mukaan tuleminen myös kesken kauden. Uudessa järjestelmässä seura vastaa valmennuskustannusten lisäksi harjoituspaikkojen kustannuksista. Tämän uudistuksen myötä kustannusten muutoksia olisikin mielenkiintoista tutkia uudelleen.

## Liite 1

## Haastattelukysymykset:

1. Jalkapallo harrastuksena
  - 1.1. Miksi lapsellenne valikoitui harrastukseksi juuri jalkapallo?
  - 1.2. Miksi juuri VPS on valittu peliseuraksi?
  - 1.3. Mikä on vanhempien osuus lapsen harrastustoiminnassa?
2. Jalkapalloharrastuksen kustannukset
  - 2.1. Millaisena koette kustannukset?
  - 2.2. Mistä kustannukset mielestänne koostuvat?
  - 2.3. Ovatko kustannukset muuttuneet lapsen harrastustoiminnan aikana? Miten?
  - 2.4. Mitä vastinetta koette saavanne rahoille?
  - 2.5. Olisitteko valmiita tekemään jotain kustannusten hillitsemiseksi ja mitä?
3. Harrastustoiminnan vaikutukset lapsen hyvinvointiin
  - 3.1. Mitä hyvinvointi tarkoittaa?
  - 3.2. Miten olette kokeneet jalkapalloharrastuksen vaikuttaneen lapsenne hyvinvointiin?

**LÄHTEET:**

Allardt, Erik. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. WSOY. Porvoo 1976.

Armstrong, Neil and Welsman, Joanne. Young people & Physical Activity. Oxford University press 1997.

Flick, Uwe. An introduction to qualitative research. 3. edition. London: Sage Publications 2006.

Finne, Jaakko. Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. Fitra. EU 2017.

Fogelholm, Mikael & Paronen, Olavi & Miettinen, Mari.

Sosiaali- ja terveysministeriön selvitys 2007:1, Liikunta-hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisten terveystilanteen tila ja kehittyminen 2006.

Forss, Päivi, Marja-Leena Vatula-Pimiä.

Sosiaalinen turva ja hyvinvointi. Edita. Helsinki 2014.

Hautala, Tiina, Suvi, Nenonen, Ilona, Tanskanen (toim.).

Näkökulmia hyvinvointiin 4. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 32. Turku 2005.

Hirsijärvi, Sirkka & Helena Hurme (2001). Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. 11. painos. Helsinki: Yliopistopaino.

Kantomaa Marko, Tuija Tammelin, Hanna Ebeling & Anja Taanila.

Liikunnan yhteys nuorten tunne-elämään ja käyttäytymisen häiriöihin, koettuun terveyteen ja koulumenestykseen. Liikunta & Tiede 47(6), 30-37. 2010

Karvonen Pirkko, Helena Siren-Tiusanen, Riitta Vuorinen. Varhaisvuosien liikunta. VK-kustannus. Lahti. 2003.

Kirkendall, Donald T. Soccer Anatomy. Human Kinetics, USA. 2011.

Kotiranta, Tuija, Raili Haaki & Petteri Niemi. Sosiaalisuus ja sosiaalinen hyvinvointi. Sosiaalisen toiminnan perusta. Gaudeamus Helsinki University Press. Helsinki 2011.

Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta.

Leskinen, Tomi, Hanna-Maria Hult. Kokonaisvaltainen hyvinvointi. PROTammi. Latvia 2010.

Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Haasteena huomisen hyvinvointi. LIKES, Helsinki. 2000

Martin, Kellie.M, E.Scott Huebner 2007. Peer victimization and prosocial experiences and emotional well-being of middle school students.

Maslow hierarchy of needs: <http://highgatecounselling.org.uk/members/certificate/CT2%20Paper%201.pdf>

Mertaniemi, Maarit, Mari Miettinen. Towards well-being. Helsinki 1999.

Miettinen, Mari 2000. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Haasteena huomisen hyvinvointi- miten liikunta lisää mahdollisuuksia? (toimittanut mari miettinen)

Mäenpää, Pasi: Urheiluseuratoiminta muuttuu- tietoa nykyisestä ja visioita vuoteen 2050.

Niemelä, Pauli. Hyvinvointipolitiikka. Helsinki 2010.

Ojanen, Markku. Liiku oikein-voi hyvin. Liikuntatieteellinen seura. Helsinki 2001.

Ojanen, Markku. Liiku mieli hyväksi. Suomen mielenterveysseura. Helsinki 2006.

Ojanen, Markku. Hyvinvoinnin käsikirja. Kirjapaja. Helsinki 2009.

Pyykkönen, Teijo, Risto Telama & Joel Juppi. Liikkuvat lapset. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu n:o 114. Valtion painatuskeskus:Helsinki 1989.

Reininen, Jukka, Leena Vähäkylä. Jansan terveys, yksilön hyvinvointi. Gaudeamus. Helsinki 2012.

Ruusuvuori, Johanna, Liisa Tiittula. Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Vastapaino. Tampere 2005.

Sairaanhoitajien koulutussäätiön julkaisu. Johdatus sosiaali- ja terveydenhuoltoon. Helsinki 1992.

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013, Muuosta liikkeellä. Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020.

<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/sosiaalinen-paama>.

Suoninen, Eero (2010) Päivittäinen vuorovaikutus. Teoksessa Eero Suoninen & Anna-Maija Pirttilä-Backman & Anja Riitta Lahikainen & Marja Ahokas (toim.) Arjen sosiaalipsykologia. Helsinki: WSOYpro Oy, 29–88.

Vaarama, Marja, Pasi Moisio & Sakari Karvonen (toim.) Suomalaisten hyvinvointi. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki 2010.



Warin Jo. Stories of self. Dorchester, 2010.

Watson, Debbie, Carl Emery & Phil Bayliss. Children's social and emotional wellbeing in schools. The Policy Press, Great Britain, 2012.

Vasarainen, Jere, Antti Hara. Nuorten valmentaminen joukkuelajeissa. Edita, Helsinki 2005.

Viljamaa, Janne. Itsetunto kuntoon. Messon. Kankaanpää 2006.

Väestöliitto. Suomalaisen hyvinvoinnin ja onnellisuuden tulevaisuus. Helsinki, 2011.

Flick, Uwe (2006). An introduction to qualitative research. 3. edition. London: Sage Publications.

Heino, Seppo. Psykkinen valmennus. Lajisovellutukset. Vaasa Oy, Vaasa 1983.

Hirsijärvi, Sirkka & Helena Hurme (2001). Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. 11. painos. Helsinki: Yliopistopaino.

Gerritsen, Debby L & Steverink, Nardi & Frijters, Dinnus HM & Ooms, Marcel E & Ribbe, Miel W 2010. Social well-being and its measurement in the nursing home, the SWON-scale.

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:25. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160926/okm25.pdf>

Social well-being 2012. Guiding Principles for Stabilization and Reconstruction. <http://www.usip.org/guiding-principles-stabilization-and-reconstruction-the-web-version/social-well-being>

Liikunnan vaikutus nuorten tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöihin, koettuun terveyteen ja koulumenestykseen  
Liikunta & Tiede 47 (6), 30–37.  
Marko Kantomaa, Tuija Tammelin, Hanna Ebeling, Anja Taanila

UKK-instituutti. [https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikunnan\\_vai-  
kutu](https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vai-<br/>kutu)